Οι Ψυχοσωματικές ασθένειες και οι αιτίες τους



Πηγή: http://www.medindia.net/news/healthwatch/minding-the-body-by-mending-the-mind-psychosomatic-illness-32110-1.htm

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Τι είναι η ψυχοσωματική ασθένεια

Πώς λειτουργεί;

Η λέξη «ψυχο-σωματική», είναι εμφανές ότι υποδηλώνει μια σύνδεση μεταξύ της ψυχής και του σώματος μας. Αναφέρεται σε μια σύνδεση ουσιαστικά μεταξύ του σώματος και του νου μας. Η σύνδεση αυτή νου-σώματος, βασίζεται πάνω στην αρχή ότι η φύση του νου μας καθρεπτίζεται πάνω στην κατάσταση του σώματός μας. Όπως έλεγαν οι αρχαίοι προγονοί μας «νοῦς ὑγιής ἐν σώματι ὑγιεῖ»…

Αυτό εξηγεί το γιατί κάθε σώμα είναι διαφορετικό. Κανένας νους-ψυχή δεν είναι ίδιος με άλλον και ούτε θα γίνουν ποτέ δύο σώματα ακριβώς ίδια.

Ακόμη και τα μονοωογενή δίδυμα, μόνο κατά τη γέννησή τους είναι σχετικά παρόμοια μεταξύ τους, σε σχέση με οποιαδήποτε άλλη περίοδο της ζωής τους. Γιατί συμβαίνει αυτό; Επειδή καθώς αυτά αναπτύσσουν τις δικές τους μοναδικές προσωπικότητες, τα σώματα τους αλλάζουν, έτσι ώστε να καθρεφτίζουν τις ατομικές προδιαγραφές του νου και της ψυχής τους.

Σε αυστηρά ιατρικούς όρους, ψυχοσωματική ασθένεια είναι κάθε φυσική δυσλειτουργία, της οποίας η αρχική ή κύρια αιτία είναι ψυχολογικής φύσεως, παρά βιολογικής.

Όταν αντιμετωπίζουμε την ψυχοσωματική ασθένεια από την οπτική της Ολιστικής Ιατρικής, βλέπουμε ότι όλες σχεδόν οι ασθένειες είναι ψυχοσωματικές επειδή το σώμα αντανακλά τη διανοητική, συναισθηματική και πνευματική μας υγεία.

Psychosomatic Disorders

- Psychosomatic medicine deals with the relation between psychological and physiological factors in the causation or maintenance of disease states.



Κύρια αιτία μιας τέτοιας ασθένειας είναι το συναισθηματικό και νοητικό στρες, όπως και κάποια ακραία χαρακτηριστικά μας, που μας εξωθούν συχνά σε ψυχοσωματική ένταση και ποικίλα είδη σοκ.

Το στρες & η ψυχοσωματική ασθένεια

Πώς το στρες επιδρά πάνω στην υγεία μας;

Ο σύνδεσμος μεταξύ του στρες και της ασθένειας είναι ήδη γνωστός, όμως η έκταση στην οποία το στρες επηρεάζει την υγεία μας είναι ακόμα υποτιμημένη. Έχουμε όλοι μας βιώσει κάποια μορφή στρες σε κάποιο βαθμό από καιρό σε καιρό, αλλά αυτό δε μας κάνει πάντοτε να αρρωσταίνουμε.

Η ερώτηση κλειδί την οποία ψάχνουμε όταν μιλάμε για ψυχοσωματική ασθένεια είναι: «πόσο πολύ και για πόσο καιρό λειτουργεί το στρες μέσα στην καθημερινή μας ζωή»;

Οι τύποι του στρες

Ποια είναι τα διάφορα είδη στρες;

Υπάρχουν διάφορες όψεις της ζωής που προκαλούν αύξηση στα επίπεδα του στρες μας. Αυτοί είναι οι τρεις κύριοι τύποι που μπορούν να προκαλέσουν μια αντίδραση στρες στο σώμα.

Χημικό στρες : Καφεΐνη, αλκοόλ, νικοτίνη, ζάχαρη, φάρμακα, διατροφή με λιπαρά, μόλυνση του περιβάλλοντος, βαρέα μέταλλα.

Φυσικό στρες : Φυσική αδράνεια ή υπερδραστηριότητα, ηχητική μόλυνση, ατυχήματα, έλλειψη ύπνου, ακραίες καιρικές συνθήκες.

Συναισθηματικό στρες : Φόβοι, θυμός, ενοχή, λύπη, ζήλια, αγωνία, απώλειες .

Πέρα από αυτά, τα αποτελέσματα αυτών των στρεσογόνων παραγόντων είναι αθροιστικά, πράγμα που σημαίνει ότι το στρες συσσωρεύεται και προστίθεται μαζί με κάθε επόμενο μικρό ή μεγάλο επίπεδο στρες.

Για παράδειγμα, ένα φλιτζάνι καφέ μπορεί να μην προκαλέσει κάποια αντίδραση στρες, αν όμως σε αυτό προσθέσετε μερικά τσιγάρα, μια έντονη διαφωνία με κάποιον, σε συνδυασμό με ανεπαρκή ύπνο και μια μέρα που κάθεστε στον υπολογιστή πολλές ώρες, όλο αυτό μαζί , μπορεί να προκαλέσει μια έντονη αλλαγή στη χημεία του σώματος. Με άλλα λόγια όλες οι στιγμές και οι αιτίες στρες προστίθενται κάθε μέρα και κάθε νύχτα μέσα στον επίγειο ρυθμό διαβίωσής μας...

Και απ’ αυτό δεν εξαιρείται κανείς μας, όσο πλούσιος ή φτωχός και αν είναι κάποιος, όσο νέος ή ηλικιωμένος, το στρες είναι πάντα στρες.

Η αντίδραση του στρες

Πώς το στρες επηρεάζει το σώμα μας;



Πηγή: https://montereybayholistic.wordpress.com/2013/02/14/20-alternative-approaches-to-stress/

Η υπερβολική φυσική, χημική ή συναισθηματική πίεση προκαλεί μια «αντίδραση στρες» στο σώμα. Η αντίδραση αυτή είναι μια κατάσταση “υπερδιέγερ-

σης'', όπου τα όργανα μας δουλεύουν σε πλήρη ισχύ, για να μας κάνουν ικανούς να διατηρήσουμε τις λειτουργίες μας κάτω από μεγάλη πίεση.

Τότε ακριβώς είναι που ενεργοποιείται το ερπετικό σύμπλεγμα μας ή λιμπικό σύστημα του εγκεφάλου μας, που είναι υπεύθυνο για την απόκριση του τύπου «πολεμώ ή το βάζω στα πόδια».

Ας ρίξουμε μια ματιά στην αλυσιδωτή αντίδραση που λαμβάνει χώρα μέσα στο σώμα όταν στρεσαριζόμαστε. Σε κατάσταση παρατεταμένου στρες, το σώμα εξαναγκάζεται να εκκρίνει μεγάλα ποσά φυσικών χημικών ουσιών (ορμονών), με τελικό αποτέλεσμα να εξουθενώνεται και να παθαίνει υπερκόπωση. Τα επινεφρίδια και το σύστημα της αδρεναλίνης κυριολεκτικά διαλύονται κάτω από το παρατεταμένο στρες. Το πόσο μπορούμε να αντέξουμε ένα συγκεκριμένο στρες, εξαρτάται από το «όριο του στρες» που είναι διαφορετικό για τον καθένα μας.



Το «Όριο του Στρες»

Πότε το στρες μετατρέπεται σε ασθένεια;

Κάθε άτομο έχει διαφορετική αντοχή στο στρες. Κάποιοι άνθρωποι διαχειρίζονται το στρες καλύτερα, ενώ κάποιοι άλλοι όχι. Είναι θέμα κατασκευής μας... Όταν φτάνουμε στο όριο του στρες μας, συμβαίνει μια μορφή κατάρρευσης, είτε φυσικής, είτε συναισθηματικής, είτε και τα δύο. Όλα εξαρτώνται από το πόσο στρες έχουμε υποστεί στη ζωή μας και για πόσο διάστημα... και τα αποτελέσματά του τελικά εκδηλώνονται πάνω στη φυσική μας υγεία.

Όταν βρεθούμε στην κατάρρευση, ειδικά σε μια νευρική κατάρρευση, τα σώματά μας ψάχνουν να βρουν μια διέξοδο, με σκοπό να επαναφέρουν το σύστημά μας στο φυσιολογικό.

Αν αποτύχουμε να επανέλθουμε στο φυσιολογικό ή να βρούμε διέξοδο στο στρες μας, ο νέος τρόπος ζωής μας γίνεται συνήθεια. Τότε είναι που προσπερνάμε το όριο του στρες μας και μπαίνουμε στο «Χρόνιο στρες». Το χρόνιο στρες γίνεται μέρος της ζωής μας, όταν δεν βρίσκουμε διέξοδο στο καθημερινό στρες. Το σώμα μας αρχίζει να δείχνει τα σημάδια του... Κούραση, πονεμένοι μύες και τένοντες, μαύροι κύκλοι κάτω από τα μάτια, ρυτίδες, παχυσαρκία κ.ο.κ

Αυτό συμβαίνει επειδή με την πάροδο του χρόνου, το χρόνιο στρες περιορίζει τη ροή του αίματος, μέσα στους ιστούς του σώματος και αποδυναμώνει το ανοσοποιητικό μας σύστημα, πράγμα το οποίο τελικά προκαλεί τη βιολογική δυσλειτουργία. Αυτές οι αλλαγές συμβαίνουν σταδιακά σε κυτταρικό επίπεδο, σύμφωνα με τις αρχές της Ολιστικής θεραπευτικής.

Τα σώματά μας απορροφούν διάφορα «τοξικά» μέσα στην καθημερινότητα . Αυτά μπορεί να είναι πολλών ειδών «ρύποι» που οι άνθρωποι δεν μπορούμε πάντα να «μεταβολίσουμε», όπως επώδυνα γεγονότα της ζωή ή οτιδήποτε μας κάνει να αισθανόμαστε άβολα ή δυσάρεστα σε οποιοδήποτε επίπεδο της ύπαρξής μας. Η δυσφορία, οποιουδήποτε είδους, προκαλεί μια αναστάτωση στη φυσιολογική ροή της ενέργειας μέσα στο σώμα μας. Έτσι η δυσφορία γίνεται αντίσταση και η αντίσταση είναι το αντίθετο από αυτό που χρειαζόμαστε για να είμαστε ευτυχισμένοι και υγιείς.

Τα κύτταρά μας συνεχώς διαστέλλονται και συστέλλονται. Η δουλειά τους είναι να μετατρέπουν ύλη σε ενέργεια και ενέργεια σε ύλη, διαρκώς. Όταν αυτά βρίσκονται σε ισορροπία, η ύλη και η ενέργεια μετασχηματίζονται επίσης ισόρροπα. Αυτό σημαίνει ότι η ύλη μετασχηματίζεται σε ενέργεια με περίπου τον

ίδιο ρυθμό, όπως παράγεται. Όταν αρχίζει να συμβαίνει η αντίσταση, δημιουργείται μια ανισορροπία στον μετασχηματισμό ύλης και ενέργειας.

Κυτταρική Μνήμη

Πώς οι σκέψεις μας επηρεάζουν το σώμα μας;

Το ανθρώπινο σώμα έχει σχεδιαστεί έτσι ώστε να «εγγράφει» την εμπειρία ζωής κάθε ατόμου πάνω στη σάρκα του, σε κάθε όργανο και κάθε κύτταρό του. Αυτές οι εμπειρίες που καταγράφονται μέσα στο σώμα γίνονται «κυτταρική μνήμη» και επηρεάζουν τις μελλοντικές μας δράσεις και αντιδράσεις.

Η κυτταρική μνήμη, μας επιτρέπει να ανακαλούμε γεγονότα, που αλλιώς θα είχαμε ξεχάσει μέσα στη μακροπρόθεσμη μνήμη μας.

Η ιστορία των συναισθημάτων μας καταγράφεται μέσα στα κύτταρά μας και παραμένει εκεί μέχρι να καταφέρουμε να απελευθερώσουμε τις παρελθούσες συναισθηματικές εμπειρίες μας. Όσο πιο βαθιά συναισθηματική είναι για μας μια εμπειρία, τόσο πιο έντονα έχουμε την τάση να την ανακαλούμε, γιατί είμαστε «συναισθηματικά προσκολλημένοι» σ' αυτό το γεγονός.

Αυτά τα συναισθηματικά φορτισμένα γεγονότα είναι ιδιαίτερα ισχυρά στο να προκαλούν βλάβες και να αφήνουν εντυπώματα πάνω στα όργανα, στο σχήμα όπως και στη λειτουργία του φυσικού μας σώματος.

Όταν επίμονα συναισθήματα γίνονται μέρος της κυτταρικής μας μνήμης, «κλειδώνουν» και αποθηκεύονται μέσα στους ιστούς του σώματος. Αυτό είναι που προκαλεί τον φυσικό πόνο όταν ασκείται πίεση οποιουδήποτε είδους, πάνω στους ιστούς, που περιέχουν αυτές τις «μνήμες».

Μνήμες που περιέχουν χαρά εγγράφονται επίσης μέσα στο σώμα και αναζωογονούν τα κύτταρά μας , επιτρέποντας τη ροή της ζωής να κυλάει ελεύθερα. Αντίθετα, οι αρνητικές σκέψεις, που εγγράφονται στο σώμα μας και προκαλούν αλλαγές σε κύτταρα, σε ιστούς και σε όργανά , ειδικά αν έχουν τη μορφή επίμονης και παρατεταμένης αρνητικής σκέψης, δημιουργούν τρομακτικές αντιστάσεις και εμφανίζονται σαν χρόνια κόπωση, μειωμένη αντίσταση σε α-

σθένειες και ιούς και σε ακραίες περιπτώσεις προκαλούν καρκίνους και άλλες εκφυλιστικές ασθένειες.

Σαν αποτέλεσμα, οι θετικές σκέψεις και τα συναισθήματα αυξάνουν τη ροή του αίματος σε όλο το σώμα, ενώ οι αρνητικές σκέψεις μειώνουν τη ροή του αίματος. Όπως ακριβώς ένα ποτάμι ρέει ελεύθερα, αν δεν έχει μπλοκαρίσματα στη κοίτη του, έτσι και το σώμα μας διοχετεύει αίμα και ζωτική ενέργεια, αν δεν έχει αντιστάσεις. Οι ενεργειακές αντιστάσεις μειώνουν τη ροή του αίματος, στις διάφορες πληγείσες περιοχές του σώματος ,με αποτέλεσμα το «μπλοκάρισμα» των περιοχών αυτών, μέχρι αυτές οι αντιστάσεις να μετακινηθούν ή να διαλυθούν

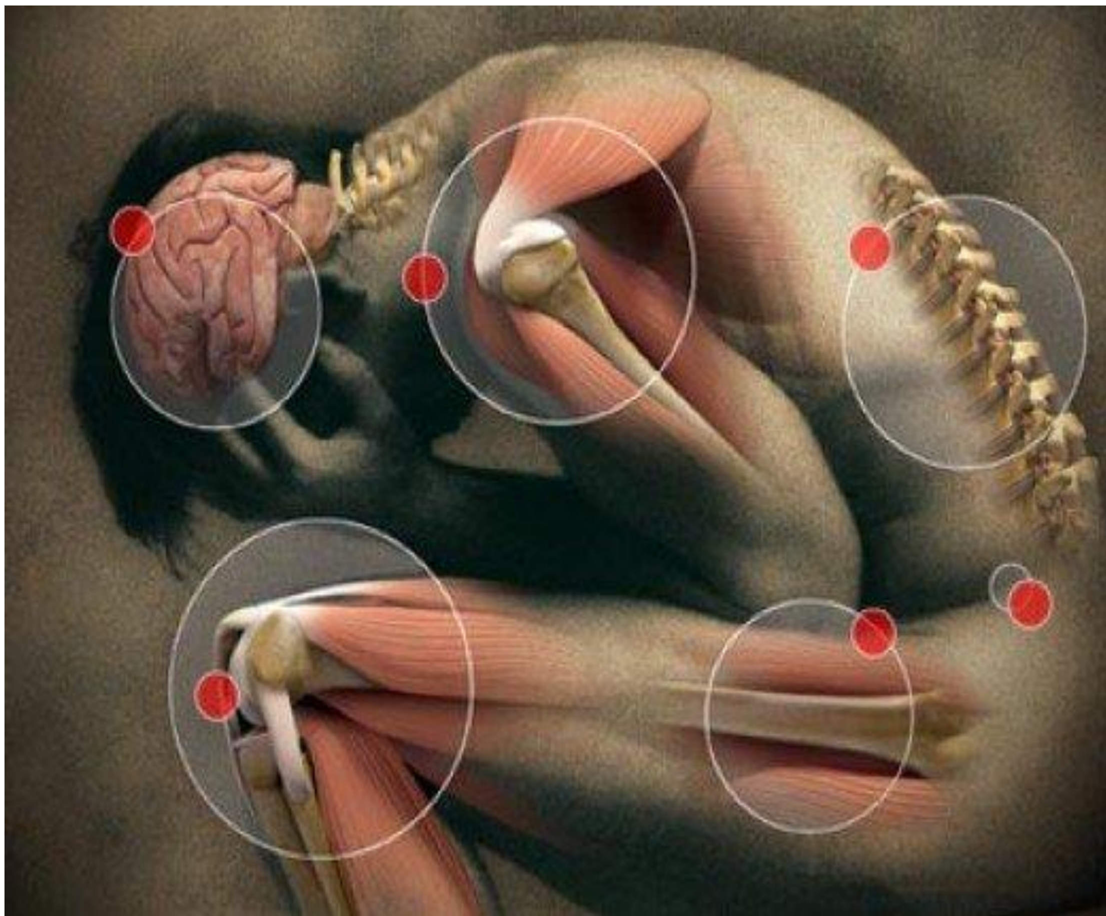
Πώς μπορούμε να αποφύγουμε να συσσωρεύουμε στρες;

Κάθε στιγμή της ημέρας μας έχουμε τη δυνατότητα να επιλέξουμε το αν θα μείνουμε φυλακισμένοι μέσα στο αίσθημα του στρες μας ή αν θα αποδράσουμε από αυτή την ψυχοφθόρα αίσθηση. Όταν βρίσκουμε διέξοδο για το στρες μας, αυτό αρχίζει να αποβάλλεται από τα μικροκυκλώματα της αύρας μας, αφήνοντας το σώμα, το νου και την ψυχή μας να αποκαταστήσουν την ισορροπία μας. Για να αποφύγουμε να εγκλωβιστούμε μέσα στον κύκλο του στρες , πρέπει κάθε φορά που αναγνωρίζουμε ότι συσσωρεύεται, να βρίσκουμε μια διέξοδο από αυτό, εστιάζοντας σε άλλα σημεία τη σκέψη μας ή αλλάζοντας παραστάσεις αποφεύγοντας στρεσογόνους χώρους και καταστάσεις με αποτέλεσμα αυτή η ενέργειά να μειώσει τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα μας, να χαμηλώσει τις ορμόνες του στρες, την αδρεναλίνη μας, κλπ.

Συχνά η διαδικασία αντιμετώπισης μιας ψυχοσωματικής ασθένειας μπορεί να έχει έναν εξαγνιστικό χαρακτήρα. Για παράδειγμα, ένα κρυολόγημα προσφέρει συχνά μια φυσική κάθαρση από παλιές συνήθειες ή συναισθηματικές προσκολλήσεις. Έτσι, αρκετές από τις ασθένειές μας θα μπορούσαν να αντιμετωπισθούν σαν εμπειρίες εσωτερικής κάθαρσης. Διάφορες φυσικές μας ασθένειες εκδηλώνονται, δίνοντάς μας μια θαυμάσια ευκαιρία να ελευθερωθούμε από παλιότερους τρόπους ζωής.

Ας δούμε όμως τώρα, πόσα είδη ασθενειών έχουν ψυχοσωματική βάση και πώς εκδηλώνεται αυτή, αλλά και τι μπορούμε να κάνουμε σε κάποιες περιπτώσεις, αντιμετωπίζοντας και θεραπεύοντας την ψυχοσωματική ασθένεια.

ΑΛΦΑΒΗΤΙΚΗ ΚΑΤΑΤΑΞΗ ΑΣΘΕΝΕΙΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΗ ΤΟΥΣ ΑΙΤΙΑ - ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ



Α

Αγκώνες

Αντιπροσωπεύουν την αλλαγή κατευθύνσεων και την αποδοχή νέων εμπειριών. Προβλήματα στους αγκώνες δείχνουν ότι δεν δεχόμαστε με ευκολία τις νέες εμπειρίες και ότι δεν ακολουθούμε εύκολα νέες κατευθύνσεις και αλλαγές.

Άγχος

Δεν δείχνουμε εμπιστοσύνη στη ροή και την εξέλιξη της ζωής.

AIDS

Όταν δεν είμαστε σε ειρήνη με τον εαυτό μας και με το περιβάλλον μας, δεν μπορούμε να προσλάβουμε υγιή ενέργεια με σκοπό να ενισχύσουμε τη ζωτική μας δύναμη. Η ικανότητά μας να αντιμετωπίζουμε τη ζωή, επηρεάζεται άμεσα όταν ζούμε σε καταστάσεις εσωτερικής σύγκρουσης, κατά τη διάρκεια των οποίων η δυνατότητά μας να έχουμε και να είμαστε αυτό που θέλουμε σ' αυτό τον κόσμο, έρχεται σε άμεση αντίθεση με αυτό που υπαγορεύεται από την κοινωνία. Η συγκέντρωση μας τότε μετατοπίζεται από ότι βρίσκεται μέσα μας, σε αυτό που λαμβάνει χώρα γύρω μας. Όπως και σε χιλιάδες άλλες περιπτώσεις, έτσι και σ' αυτή, χρειάζεστε να μάθετε να στέκεστε σταθεροί στην αίσθηση του εαυτού για να τα βγάλετε πέρα ζώντας σ' αυτό τον κόσμο.

Αίμα

Το αίμα αναπαριστά τη ροή της ενέργειας της ζωτικής μας δύναμης που κυκλοφορεί μέσα σε όλο μας το σώμα. Η ικανότητά του να προμηθεύει αυτή τη ζωογόνο δύναμη εξαρτάται από το μέγεθος και την ποσότητα των ερυθρών μας αιμοσφαιρίων. Όταν υπάρχει αρμονία μέσα μας και με το περιβάλλον μας, υπάρχει και μια υγιής ισορροπία μεταξύ εύρωστων λευκών και ερυθρών αιμοσφαιρίων, που ανανεώνουν την ενέργεια της ζωτικής μας δύναμης μέσα σε κάθε όργανο του σώματός μας.

Αιμορροΐδες

Φόβος απέναντι στις προθεσμίες. Θυμός από το παρελθόν. Φοβάστε να ζήσετε. Αισθάνεστε φορτωμένοι.

Ακμή

" Δεν αποδέχομαι τον εαυτό μου. Δε μου αρέσει ο εαυτός μου."

Αισθάνεστε πως οτιδήποτε και να κάνετε δεν είναι αρκετά καλό, έτσι βλέπετε τον εαυτό σας ατελή και όχι όπως θα προτιμούσατε να είστε. Αυτό σας κάνει να είστε σκληροί με τον εαυτό σας και τις πράξεις σας, με αποτέλεσμα να δημιουργείτε ένταση και απογοήτευση γύρω σας. Αυτή η απογοήτευση καταπιέζει την ενέργειά σας, που θα μπορούσε να ήταν σε καλύτερη κατάσταση αν τη χρησιμοποιούσατε για να συγκεντρωθείτε πάνω στις καλές σας ποιότητες αντί για τις ανεπάρκειές σας. Χρειάζεστε να μάθετε να αγαπάτε και να αποδέχεστε περισσότερο τον εαυτό σας, γνωρίζοντας ότι τα πάντα που είστε και κάνετε είναι αυτά που πρέπει να είναι.Αυτό θα ανακουφίσει την απογοήτευσή σας και θα σας επιτρέψει να χρησιμοποιήσετε την ενέργειά σας για να δημιουργήσετε περισσότερη ελευθερία, αυτο-εκτίμηση και αυτο-έκφραση.

Αλλεργική ρινίτιδα

Νιώθετε συναισθηματική συμφόρηση· Φόβο για το κατεστημένο· Μανία καταδίωξης· Ενοχή.

ALZHEIMER - Άνοια

Νιώθετε μια εσωτερική επιθυμία να εγκαταλείψετε κυριολεκτικά τον πλανήτη, να φύγετε από τη συνείδησή του. Αδυνατείτε να αντιμετωπίσετε τη ζωή όπως είναι. Η άνοια είναι ένα σημάδι ότι αισθάνεστε αβεβαιότητα ή ανασφάλεια για το μέλλον σας και το τι θα κάνετε για το υπόλοιπο της ζωής σας. Έχετε παραδοθεί στο να αλλάξετε τη ζωή σας με κάτι για το οποίο να θέλετε να ζείτε γι αυτό. Χρειάζεστε να αναλάβετε τα ηνία της ζωής σας και να δημιουργήσετε αυτά που θέλετε για να μπορέσετε να κοιτάξετε μπροστά στο μέλλον.

Αμνησία

Φοβάμαι. Αποφεύγω τη ζωή. Είμαι ανίκανος να υπερασπιστώ τον εαυτό μου.

Αμυγδαλίτιδα

Φοβόσαστε και έχετε καταπιεσμένες συγκινήσεις, πνιγμένη δημιουργικότητα. Έλλειψη χαράς. Φόβος για τη ζωή. Νιώθετε ότι δεν είσαστε αρκετά καλοί.

Παρασυρόμαστε από τα ‘θέλω’ τρίτων και έχουμε παραδώσει την εξουσία της υπόστασης μας σε όλα τα επίπεδα.

Αναιμία

Δεν αισθάνεστε δυνατοί στα θεμέλιά σας αλλά και ακέραιοι μέσα στον εαυτό σας, χωρίς την ανάγκη για αγάπη και στοργή από άλλους. Χρειάζεστε να συνδεθείτε με τον φυσικό σας εαυτό και να αισθανθείτε την αγάπη να πάλλεται μέσα στο σώμα σας. αυτό είναι εκείνο που θα σας δώσει την εσωτερική δύναμη που χρειάζεστε και τη ζωτικότητα που σας λείπει.

Αναπνοή (προβλήματα)

Δεν μπορώ να αποδεχτώ πλήρως τη ζωή. Δεν αισθάνομαι ότι έχω το δικαίωμα να εξουσιάζω το χώρο μου ή ακόμα και την ύπαρξη μου.

Ανικανότητα

Νιώθουμε σεξουαλική πίεση, ένταση, ενοχή. Μας δυναστεύουν κοινωνικά πιστεύω. Νιώθουμε φθόνο απέναντι σε προηγούμενο σύντροφο. Φόβος για τη μητέρα.

Ανορεξία

Άρνηση της προσωπικής ζωής. Υπερβολικός φόβος, απόρριψη ίσως και μίσος κατά του εαυτού σας.

Ανοσοποιητικό σύστημα

Το ανοσοποιητικό σύστημά μας περικλείει όλη την άμυνα, την αίσθηση ζωτικότητας, δύναμης και ενθουσιασμού μας, τόσο σε φυσικό όσο και σε συναισθηματικό και νοητικό επίπεδο. Η κατάσταση του ανοσοποιητικού μας συστήματος αδυνατίζει όταν αισθανόμαστε ευάλωτοι. Το να αναγνωρίσουμε την αληθινή μας αδυναμία ενώ ταυτόχρονα διατηρούμε τη δύναμη στον πυρήνα μας, είναι το κλειδί για ένα υγιές ανοσοποιητικό σύστημα.

Αποστήματα

Νιώθουμε καταπιεστικές σκέψεις από ψυχικά τραύματα, προσβολές και νιώθουμε τάση για εκδίκηση.

Αρθρίτιδα

Η αρθρίτιδα είναι μια ασθένεια που προέρχεται από μια μόνιμη στάση κριτικής. Πρώτα απ' όλα αυτοκριτική και στη συνέχεια κριτική των άλλων ανθρώπων. Οι άνθρωποι που υποφέρουν από αρθρίτιδα συχνά δέχονται την έντονη κριτική των άλλων, γιατί το πρότυπο τους είναι να κριτικάρουν και οι ίδιοι. Έχουν την κατάρα της τελειοθηρίας, δηλαδή νιώθουν την ανάγκη να είναι πάντα τέλειοι και με όλες τις συνθήκες. Δε γνωρίζω κανένα σ' αυτό τον πλανήτη που να είναι τέλειος.

Άσθμα

Το άσθμα σχετίζεται με την απώλεια της αίσθησης του εαυτού και καταλήγει ως αποτέλεσμα του να χρειάζεται κάποιος την αναγνώριση από τους άλλους. Αυτό σας κάνει να «ζείτε εκτός του εαυτού σας» καθώς συγκεντρώνεστε περισσότερο στην ευτυχία των άλλων γύρω σας παρά στη δική σας. Πρέπει να πιστέψετε ότι μπορείτε να δώσετε ελεύθερα στον εαυτό σας αυτό που του αξίζει και να αισθανθείτε πλήρης και ευτυχισμένος. πάρτε πίσω τη δύναμή σας και αρχίστε να διεκδικείτε αυτό που χρειάζεστε για τον εαυτό σας. Το άσθμα ξεσπάσει κάτω από το καθεστώς της υπερβολικής και πνικτικής αγάπης. Στην περίπτωση αυτή έχουμε την αίσθηση πως δεν μπορούμε να αναπνεύσουμε. Τα ασθματικά παιδιά έχουν συχνά υπερανεπτυγμένες συνειδήσεις. Συγκεντρώνουν όλα το συναισθήματα ενοχής για όλα όσα φαίνεται να μην πηγαίνουν καλά στο περιβάλλον τους. Αισθάνονται ότι δεν αξίζουν και επομένως νιώθουν ενοχές και την ανάγκη της τιμωρίας. Συνήθως τα ασθματικά παιδιά αποβάλλουν μεγαλώνοντας την ασθένεια αυτή. Αυτό σημαίνει πως φεύγουν από το σπίτι, πηγαίνουν στο σχολείο, παντρεύονται και η ασθένεια εξαφανίζεται, Αργότερα όμως κάποια καινούργια εμπειρία μπορεί να πιέσει το παλιό κουμπί μέσα τους και τότε αρχίζουν τις παλινδρομήσεις

Αυτιά

Η αίσθηση της ακοής είναι ενδεικτική του τρόπου με τον οποίο αλληλεπιδρούμε με το περιβάλλον καθώς και με την ικανότητα μας να "ακούμε". Σχετίζετε με το πόσο καλά αντιλαμβανόμαστε τους άλλους και με το πόσο καλά πιστεύουμε ότι οι άλλοι αντιλαμβάνονται εμάς . Τα αυτιά συνδέονται με την δεκτικότητα μας στο να προσλαμβάνουμε νέες πληροφορίες ,να είμαστε σε ετοιμότητα σε σχέση με τις αλλαγές στη ζωή μας αλλά και με τη διάθεση μας να εκτιμούμε τη γνώμη και τις ιδέες των άλλων .

Αυτιά μόλυνση

Έχετε βαλτώσει γιατί δεν είστε ανοιχτοί σε νέες πληροφορίες ή επειδή δεν σας αρέσουν αυτά που ακούτε. Χρειάζεστε να αποδεχτείτε και να αφομοιώσετε αυτό που σας παρουσιάζεται, με σκοπό να χαλαρώσετε και να μπείτε πάλι στη ροή της ζωής χωρίς αντίσταση.

Αυτιά μπλοκάρισμα - κώφωση

Όταν η ακοή σας είναι ανεπαρκής, υπάρχει μια αντίσταση στο να ακούτε αυτό που συμβαίνει γύρω σας. Αυτός είναι ένας τρόπος για να απεμπλέκεστε από τη ζωή επειδή δε σας αρέσει αυτό που ακούτε. Όταν ελευθερώσετε τον φόβο του να ακούτε αυτό που δε θέλετε να ακούσετε, θα μπορείτε να αποδέχεστε ελεύθερα νέες πληροφορίες και ιδέες οι οποίες θα σας βοηθήσουν να ξανασυνδεθείτε με τη ζωή και να βρείτε νόημα στην αλληλεπίδρασή σας με τους άλλους ανθρώπους που είναι γύρω σας.

Τα αυτιά είναι τα όργανα εκείνα που μας παρέχουν τη δυνατότητα να ακούμε. Πολύ συχνά πρέπει να αντιλαμβάνονται πράγματα μέσα στο σπίτι που στην πραγματικότητα δε θέλουν καθόλου να τα ακούσουν. Οι κανόνες της καλής συμπεριφοράς μέσα στην οικογένεια πολύ συχνά απαγορεύουν στο παιδί να εκφράζει την οργή του και η ανικανότητα του να αλλάζει καταστάσεις του δημιουργεί έναν πόνο στο αυτί. Η κώφωση είναι μια μακροχρόνια άρνηση στο να ακούσουμε κάποιον. Αν παρατηρήσουμε ένα ζευγάρι, που ο ένας έχει μειωμένη ακοή, τότε θα δούμε πως ο άλλος μιλάει συχνά πάρα πολύ, σχεδόν ακατάπαυστα.

Αϋπνία

Φοβάμαι. Δεν εμπιστεύεστε την πορεία της ζωής. Νιώθετε ενοχές.

Αυχενικό

Το αυχενικό είναι ένας τρόπος για να σας ειδοποιεί το σώμα σας δίνοντας σας την επίγνωση για το «που βρίσκεται στο κεφάλι σας». Με άλλα λόγια, οι σκέψεις σας, σας αποσπούν από αυτό που χρειάζεται να κάνετε, έτσι ώστε να επικεντρώσετε το είναι σας στην παρούσα κατάστασή σας. Χρειάζεται να φέρετε την επίγνωσή σας πίσω στο παρόν, έτσι ώστε να μπορέσετε να δείτε την πραγματικότητα της κατάστασής σας.

Αφροδίσια νοσήματα

Σεξουαλική ενοχή. Έχετε ανάγκη για τιμωρία. Πεποίθηση πως τα γεννητικά όργανα είναι αμαρτωλά ή απαγορευμένα. Προσβάλλετε τους άλλους.

Αχρωματοψία

Δεν βλέπετε την ισορροπία της πραγματικότητας, το καλό και το κακό, το γλυκό και το ξινό, το φως και το σκοτάδι της ζωής. Χρειάζεστε να αισθανθείτε γαλήνη με μια ισορροπημένη προοπτική και να δείτε τη ζωή σε όλες τις αποκλίσεις και ποικιλομορφίες της.

Β

Βρογχίτιδα

Έζησα σε ένα δύσκολο οικογενειακό περιβάλλον, άλλοτε με καυγάδες και φωνές και άλλοτε σε σιωπή.

Νιώθω απελπισία. Η ζωή με κουράζει. Διατηρώ συγκινησιακά τραύματα που δε μ' αφήνουν να θεραπευτώ.

Βρογχοκήλη

Νιώθω μίσος για κάτι που με εξανάγκασαν να κάνω. Αισθάνομαι θύμα. Βλέπω να ματαιώνονται τα σχέδια μου στη ζωή. Νιώθω ανεκπλήρωτες επιθυμίες.

Βρουξισμός (τρίξιμο δοντιών)

Τα δόντια σφίγγονται και τρίβονται όταν υπάρχει μια ματαίωση που αφορά την αυτο-έκφρασή σας. Το τρίξιμο των δοντιών δείχνει ότι υπάρχει μια ένταση, που είναι το αποτέλεσμα του να συγκρατείτε αυτό που θέλετε να εκφράσετε και να κατορθώσετε στη ζωή σας. Αυτό μπορεί να οφείλετε σε μια αντίθεση μεταξύ του τι θέλει ο νους σας και τι επιθυμεί η ψυχή σας για σας, μέσα σ’ αυτή τη ζωή. Χρειάζεστε να έχετε πίστη στην καθοδήγηση της ψυχής σας, έτσι που ο νους σας να χαλαρώσει τον έλεγχό του πάνω στη ζωή σας.

Γ

Γαστρίτιδα

Έχουμε και νιώθουμε συνεχώς μια παρατεταμένη αβεβαιότητα. Αισθανόμαστε καταδικασμένοι από τη ζωή και από τη μοίρα μας.

Γαστρο-οισοφαγική παλινδρόμηση – καούρες

Η κατάσταση που βιώνετε είναι πολύ ενοχλητική για σας επειδή φοβάστε την αλλαγή. Χρειάζεστε να εγκαταλείψετε τις προκαθορισμένες ιδέες σας για το τι μπορεί να φέρει το μέλλον σας και να εμπιστευθείτε αυτό που σας λέει η διαίσθηση σας. Τολμήστε αυτή την αλλαγή.

Γεννητικά όργανα

Τα γεννητικά όργανα είναι το βασικό μέσο έκφρασης της "θηλυκότητας "της γυναικείας φύσης και του "ανδρισμού "της αρσενικής φύσης. Αντιπροσωπεύουν την αρχετυπική εικόνα της θηλυκής και της αρσενικής αρχής. Τα γεννητικά όργανα επίσης εκφράζουν τον τρόπο με τον οποίο δίνουμε και λαμβάνουμε αγάπη μέσα από τη φυσική αυτή διάσταση. Σε προσωπικό επίπεδο αποκαλύπτουν το πως αισθανόμαστε με την σεξουαλικότητα μας και πως σχετιζόμαστε στο φυσικό και συναισθηματικό επίπεδο με τον σεξουαλικό μας σύντροφο .

Όταν δεν αισθανόμαστε άνετα επειδή γεννηθήκαμε άντρες η γυναίκες ,όταν απορρίπτουμε τη σεξουαλικότητα μας, όταν περιφρονούμε το σώμα μας σαν κάτι βρώμικο και αμαρτωλό ,τότε συχνά έχουμε προβλήματα στα γεννητικά μας όργανα .

Γεροντική άνοια

Επιστρέφω στην αποκαλούμενη ασφάλεια της παιδικής ηλικίας. Απαιτώ φροντίδα και προσοχή. Ένα είδος ελέγχου των γύρω μου.

Γλαύκωμα

Αρνούμαι να συγχωρήσω. Πιέζομαι από παλιά υπάρχοντα πλήγματα. Νιώθω συντριμμένος από όλα.

Γόνατα

Τα γόνατα, όπως και ο σβέρκος, προσδιορίζουν την ευελιξία του κάθε ατόμου. Λυγίζουν στον φόβο και σκληραίνουν στην υπερηφάνεια. Πολλές φορές όταν προχωρούμε προς τα εμπρός, φοβόμαστε πως θα λυγίσουμε και θα υποχωρήσουμε και τότε γινόμαστε αδιάλλακτοι. Αυτό όμως σκληραίνει τις κλει-

δώσεις. Επιθυμούμε βέβαια να πάμε μπροστά, όμως δε θέλουμε να αλλάξουμε τον τρόπο μας. Γι' αυτό τα γόνατα χρειάζονται πολύ χρόνο για να θεραπευθούν: εκεί εμπλέκεται το εγώ μας! Την επόμενη φορά που θα έχετε προβλήματα με τα γόνατα ρωτήστε τον εαυτό σας πού στάθηκε αδιάλλακτος, και που αρνήθηκε να ενδώσει. Παραμερίστε την ισχυρογνωμοσύνη σας κι ελευθερώστε την. Η ζωή είναι μια αδιάκοπη ροή και μια συνεχής κίνηση. Για να νιώσετε καλά θα πρέπει να είστε ευέλικτοι και να πορεύεστε μαζί της.

Δ

Δάχτυλα

Τα δάχτυλα έχουν το καθένα τη δική του σημασία. Τα προβλήματα που παρουσιάζονται στα δάχτυλα μας δείχνουν πως χρειαζόμαστε χαλάρωση και ελευθερία. Αν κοπούμε στο δείκτη, για παράδειγμα, τότε σίγουρα υπάρχει οργή και φόβος μέσα μας που έχουν σχέση με το εγώ μας σε κάποιο πρόβλημα που μας απασχολεί. Ο παράμεσος αντιστοιχεί στις αρετές της ψυχής και της προσωπικότητάς μας. Ο αντίχειρας αντιστοιχεί στο πνεύμα και τα προβλήματα σ’ αυτόν δείχνουν ανησυχία. Ο δείκτης προσδιορίζει το εγώ και υποδηλώνει φόβο. Ο μεσαίος έχει, σχέση με το σεξ και με τον θυμό μας. Και ο μικρός συνδέεται με τα πρότυπα σκέψης μας και την επικοινωνία μας.

Με βάσει το μήκος 2 δακτύλων μας και μόνο, οι παρακάτω είναι οι ερμηνείες για την προσωπικότητά μας, ειδικά για τους άνδρες:

Α) Οι άνθρωποι που ο παράμεσός τους είναι μεγαλύτερος από το δείκτη, έχουν όμορφη εμφάνιση. Ακτινοβολούν με τη γοητεία τους και οι άλλοι τους βρίσκουν ακαταμάχητους. Είναι πιο επιθετικοί και αποφασιστικοί και δεν διστάζουν να ρισκάρουν. Οι επιστήμονες έχουν ανακαλύψει ότι τα άτομα με μεγαλύτερο παράμεσο, κερδίζουν περισσότερα από ό, τι τα άτομα με μικρότερο παράμεσο.

Β) Τα άτομα με μικρότερο παράμεσο από τον δείκτη, έχουν μεγάλη αυτοπεποίθηση και ίσως να εμφανίσουν ναρκισσιστική ή αλαζονική διάθεση. Απολαμβάνουν τη μοναξιά και δεν επιθυμούν να διαταραχθεί ο ελεύθερος χρόνος τους. Δεν είναι τα άτομα που θα κάνουν το πρώτο βήμα όταν πρόκειται για σχέσεις, αλλά πάντα αποδέχονται και εκτιμούν την προσοχή που λαμβάνουν.

Γ) Για τα άτομα με ίδιο μήκος παράμεσου και δείκτη, η ειρήνη και η αγάπη είναι απαραίτητες. Αισθάνονται άβολα όταν βρίσκονται σε σύγκρουση. Είναι καλά οργανωμένοι και προσπαθούν να τα έχουν καλά με όλους. Έχουν την τάση

να είναι πιστοί σε μια σχέση, γεμάτοι φροντίδα και τρυφερότητα προς τους συνεργάτες τους.

Δάχτυλα & περιβάλλον

Τα χέρια επιτρέπουν την άμεση επαφή με τον εξωτερικό κόσμο. Όπως υποστηρίζουν λοιπόν οι ειδικοί, οι αρθρώσεις τους υποφέρουν όταν αντιμετωπίζετε πρόβλημα στις διαπροσωπικές σας σχέσεις. Αξίζει να σημειωθεί ότι κάθε δάχτυλο συμβολίζει και κάτι διαφορετικό. Για παράδειγμα, ο αντίχειρας αντανακλά την ικανότητά σας να ικανοποιείτε τις προσωπικές σας ανάγκες και επιθυμίες να παίρνετε πράγματα . Αν νιώθετε πόνο σε αυτό το δάχτυλο, τότε κατά πάσα πιθανότητα διστάζετε να διεκδικήσετε αυτά που έχετε ανάγκη. Αντιθέτως, ένας πόνος στον δείκτη (δάχτυλο με το οποίο ορίζεται η κατεύθυνση και δίνονται οι εντολές) μπορεί να αποκαλύπτει ότι δυσκολεύεστε να αποδείξετε την αξία σας, ενώ μια ενόχληση στον μέσο (το πιο μακρύ δάχτυλο που συμβολίζει τη δύναμη) μπορεί να σημαίνει ότι δεν καταφέρνετε να εκφράσετε δημιουργικά τη ζωτική σας ενέργεια ή τη σεξουαλικότητά σας.

Συμβουλή: Μία έξυπνη ιδέα για να ανακουφιστείτε από τέτοιου είδους διαταραχές; Δοκιμάστε να χαλαρώσετε τις αρθρώσεις σας παίζοντας με ένα κομμάτι πηλό, μια πλαστελίνη, ένα ευχάριστο υλικό για την αφή. Στόχος είναι να αποκαταστήσετε την επαφή σας με την ύλη. Μία άλλη καλή άσκηση είναι να πάρετε λίγη άμμο, να τη ζεστάνετε στο φούρνο και στη συνέχεια να την ανακατέψετε με νερό και να την πλάσετε στα χέρια σας για αρκετή ώρα.

Δαχτύλων προβλήματα

Ένα σοβαρό νόσημα το οποίο ταλαιπωρεί τους ενήλικες σε κάποια φάση της ζωής τους είναι το δάκτυλο που κλείνει μόνο του σαν σκανδάλη (trigger finger). Οι πάσχοντες δυσκολεύονται να εκτείνουν το πάσχον δάκτυλο με συνέπεια να δυσκολεύονται να εκτελέσουν απλές καθημερινές δραστηριότητες τους. Συχνότερα προσβάλλει τον παράμεσο, τον αντίχειρα, και τον μέσο δάκτυλο γυναικών και ασθενών με ρευματοειδή αρθρίτιδα η άλλες τενοντίτιδες. Τα χέρια αντιπροσωπεύουν τον τρόπο που διαχειριζόμαστε τη ζωή μας, τις ευθύνες μας και τα ταλέντα μας. Πόνοι στα χέρια δηλώνουν την αντίδραση του εαυτού επειδή δεν εκφράζουμε όλο το δυναμικό μας ή δεν διαφεντεύουμε με σοφία τον εαυτό μας και τις υποθέσεις μας. Μήπως έχουμε κάνει κάποια παραβίαση των ορίων μας; Ή μήπως δεν τολμάμε να ανοίξουμε τα χέρια –και την αγκαλιά μας;

Αυτά είναι μερικά από τα ερωτήματα που μας καλούν να απαντήσουμε τα προβλήματα στα άνω άκρα.

Δέρμα

Το δέρμα αντιπροσωπεύει το πώς παρουσιάζουμε τους εαυτούς μας στον έξω κόσμο και αποτελεί μια αντανάκλαση του πώς εμείς βλέπουμε επίσης τους εαυτούς μας. Είναι πολύ ευαίσθητο και απορροφητικό έτσι που να αντανακλά ακόμα και τις μικρές αλλαγές στο εσωτερικό αλλά και στο εξωτερικό μας περιβάλλον. Όταν αισθανόμαστε καλά με τον εαυτό μας, έχουμε ένα υγιές λαμπερό δέρμα προς τον έξω κόσμο, ενώ όταν το δέρμα μας είναι ερεθισμένο ή φλεγμονώδες ή θαμπό, αυτό δείχνει ότι υπάρχει μία απογοήτευση σχετικά με το πως εμείς βλέπουμε τον εαυτό μας. Κάθε επίμονη ατέλεια στο δέρμα μας είναι ένα σημάδι ότι βλέπουμε τον εαυτό μας σαν ανεπαρκή, με κάποιους τρόπους. Μια ατελής αυτό-αποδοχή θα δημιουργήσει σε αντανάκλαση μια εξωτερική μας ατέλεια.

Δερματικά προβλήματα (χρόνια)

‘Έχω άγχος, φοβάμαι. Παλιό θαμμένο τραύμα. Νιώθω απειλή.’

Δερματίτιδα- έκζεμα

Το δέρμα μας αντιπροσωπεύει την ατομικότητα μας. Οι δερματοπάθειες συχνά σημαίνουν πως νιώθουμε ότι η ατομικότητα μας απειλείται. Αισθανόμαστε πως κάποιοι μας καταδυναστεύουν. Μπορεί να αισθανόμαστε επίσης ότι οτιδήποτε και αν κάνουμε δεν είναι αρκετά καλό και να βλέπουμε τον εαυτό μας σαν ατελή. Αυτό μας κάνει να είμαστε σκληροί με τον εαυτό μας και οτιδήποτε και αν κάνουμε να μας προκαλεί ένταση και αυτό-αποδοκιμασία. Αυτή η αποδοκιμασία του εαυτού είναι που πρέπει να σταματήσει. Χρειάζεται να μάθουμε να αγαπάμε και να αποδεχόμαστε τον εαυτό μας και να ανακαλύψουμε ότι οτιδήποτε και αν είμαστε είναι αυτό που πρέπει να είμαστε! Αυτό θα μειώσει την αυτο-αποδοκιμασία μας αλλά και θα μας κάνει να ξαναβρούμε τη χαμένη αυτοπεποίθηση μας απέναντι σε οποιονδήποτε μας απειλεί ή μας καταπιέζει. Έκζεμα. Δέχομαι έναν αμείλικτο ανταγωνισμό. Έχω διανοητικά ξεσπάσματα.

Διαβήτης (σακχαρώδης) και υπογλυκαιμία

‘Λαχταρώ εκείνο που θα μπορούσα να έχω. Έχω μεγάλη ανάγκη να ελέγχω. Έχω βαθιά θλίψη. Δε νιώθω καμιά γλυκύτητα.’

Το πάγκρεας έχει σχεδιαστεί για να παράγει ινσουλίνη μια ουσία που ρυθμίζει τη γλυκόζη του αίματός μας. Όταν η ζωή μας γίνετε ‘ξινή’, τότε το πάγκρεάς μας δεν μπορεί να μεταβολίσει τη «γλυκύτητα» αρκετά καλά. Αυτό μπορεί να προέρχεται από μνησικακία που αποκτούμε όταν θέλουμε να πάρουμε τον έ-λεγχο στη ζωή κάποιου άλλου. Αυτό προκαλεί μια εμμονή με κάτι που είναι έξω από τον εαυτό μας και στη συνέχεια μια μεγάλη απώλεια ενέργειας και δρα σαν φραγμός στην αληθινή ευτυχία μας. Χρειάζεται να πάρουμε πλήρη υπευθυνό-τητα για τον εαυτό μας, για το πώς αισθανόμαστε και το πώς διαλέγουμε να ζήσουμε τη ζωή μας, για να μπορέσουμε να βιώσουμε πάλι όλη τη γλυκύτητα και τις ευχάριστες εμπειρίες που η ζωή έχει να μας προσφέρει.

Στην περίπτωση της Υπογλυκαιμίας έχετε καταβληθεί από τις υπευθυνότητες οι οποίες σας κάνουν να αισθάνεστε αδύναμοι και ηττημένοι. Αυτό μπορεί επί-σης να συμβαίνει επειδή έχετε μια εσφαλμένη πεποίθηση ότι είστε ανίκανοι να επιτύχετε σε κάτι ή σε πολλά... Χρειάζεστε να πάρετε υπευθυνότητα της δικής σας ευτυχίας πριν μπορέσετε να αλλάξετε αυτή την πεποίθηση και να αισθαν-θείτε επιτυχημένοι στη ζωή σας.

Διάρροια

'Φοβάμαι. Απορρίπτω. Τρέπομαι σε φυγή’

Η διάρροια είναι ενδεικτική ότι αισθανόμαστε ανίκανοι να έχουμε αυτό που θέλουμε και σαν αποτέλεσμα, παραιτούμαστε απορρίπτοντας από τους στό-χους μας. Χρειάζεστε να μάθετε από τις εμπειρίες της ζωής να αισθάνεστε δυ-νατοί, για να πετύχετε αυτό που θέλετε.

Διαστρέμματα

‘Φοβάμαι και αντιστέκομαι. Δε θέλω να μετακινηθώ προς μια ορισμένη κα-τεύθυνση.’

Δόντια

Τα δόντια απεικονίζουν την ικανότητα του νου μας να απορροφά νέες πλη-ροφορίες και να τις εφαρμόζει στην καθημερινή μας ζωή. Το στόμα μας έχει και μαλακούς ιστούς (γλώσσα, ούλα και χείλη) όπως και σκληρούς ιστούς (δόντια)

εκφράζοντας έτσι τη σύμπραξη και της θηλυκής και της αρσενικής δημιουργικότητας και έκφρασης ταυτόχρονα.

Δοντιών τρίξιμο. Νιώθω θυμό. Έχω επιθυμία για έλεγχο. Αρνούμαι να εκφράσω τα συναισθήματα μου.

Δόντια – προβλήματα. Όταν δεν κάνετε κάποιο σχέδιο για να κατορθώσετε αυτό που θέλετε στη ζωή, ο νους σας ανακυκλώνει συνεχώς τις ίδιες πληροφορίες χωρίς διέξοδο… Έτσι, αναμασάτε συνεχώς τις ίδιες σκέψεις μέσα στο νου σας και αυτές αρχίζουν να 'τρώνε' κάτι από σας τους ίδιους. Χρειάζεστε να βάλετε τις ιδέες σας σε δράση για να παραμείνετε ζωτικοί και ακμαίοι.

Δυσκοιλιότητα

'Αρνούμαι να απελευθερώσω τις παλιές μου ιδέες. Μένω προσκολλημένος στο παρελθόν. Καμιά φορά γίνομαι τσιγκούνης.'

Νιώθουμε δυσκοίλιοι όταν συγκρατούμε πίσω αυτό που κατέχουμε - τη γνώση, τα αποκτήματα,, τις σχέσεις και τους φόβους μας - πράγμα που μας παρεμποδίζει, από το να αλληλεπιδρούμε και να επικοινωνούμε ελεύθερα με τη ζωή.

Δυσπεψία

Νιώθω βαθύ φόβο, τρόμο και άγχος. Αρπάζομαι και βαρυγκωμώ.

Ε

Εγκεφαλικό- Εγκέφαλος

Ο νους σας έχει επιμείνει για πολύ στο να ελέγξει διάφορες καταστάσεις της ζωής σας, πράγμα που σας έχει προκαλέσει τεράστια διανοητική πίεση. Αυτή η ανάγκη που έχετε για έλεγχο προκύπτει από το γεγονός ότι δεν έχετε αρκετή εμπιστοσύνη στον εαυτό σας, στους άλλους ή στο περιβάλλον σας. Χρειάζεστε να μάθετε το πώς να εμπιστεύεστε με σκοπό να αισθάνεστε ασφαλείς και σε ειρήνη σε σχέση με διάφορες περιοχές της ζωής σας. Η εγκεφαλική συμφόρηση προέρχεται από θρόμβωση του αίματος. Είναι μια συμφόρηση της ροής του αίματος στην περιοχή του εγκέφαλου.

Ο εγκέφαλος είναι ο υπολογιστής του σώματος. Το αίμα είναι η χαρά. Οι φλέβες και οι αρτηρίες είναι οι δίαυλοι της χαράς. Όλα δουλεύουν σύμφωνα με τους κανόνες της αγάπης. Υπάρχει αγάπη σε κάθε μόριο της Ευφυΐας του Σύμπαντος. Είναι αδύνατο να δουλεύουμε και να λειτουργούμε σωστά αν δε ζού-

με με αγάπη και χαρά. Οι αρνητικές σκέψεις εμποδίζουν τις σωστές διεργασίες του εγκέφαλου και δεν αφήνουν χώρο για να κυλήσει ελεύθερα η αγάπη και η χαρά. Το γέλιο δεν μπορεί να ξεπηδήσει από μέσα μας αν δεν του επιτρέπεται να είναι ελεύθερο και επιπόλαιο. Το ίδιο συμβαίνει και με την αγάπη και τη χαρά. Η ζωή δεν είναι θλιβερή εκτός κι αν εμείς επιδιώκουμε να την κάνουμε ή προσπαθούμε να την αντιμετωπίζουμε μ' αυτόν τον τρόπο. Μπορούμε να θεωρήσουμε ως απόλυτη καταστροφή μια μικρο-αναποδιά, όπως μπορούμε να νιώσουμε και μια μικρή χαρά και στη μεγαλύτερη τραγωδία. Όλα εξαρτώνται από εμάς. Ορισμένες φορές προσπαθούμε να οδηγήσουμε με τη βία τη ζωή μας σε ένα λανθασμένο δρόμο γνωρίζοντας εκ των προτέρων πως αυτό δε θα μας κάνει καλό. Άλλες φορές πάλι δημιουργούμε συμφόρηση στις σκέψεις μας καθώς πιέζουμε τον εαυτό μας να ακολουθήσει αντίθετο δρόμο αντί να επανεξετάσουμε το σωστό τρόπο καλυτέρευσης της ζωής μας.

Εγκέφαλος (όγκος)

Δεν μπορώ να συντονίσω τις πεποιθήσεις μου. Είμαι ισχυρογνώμων. Αρνούμαι να αλλάξω τα παλιά μου πρότυπα.

Εμβοές

Οι εμβοές στα αυτιά είναι μια ένδειξη έλλειψης ανεκτικότητας προς το περιβάλλον σας, το οποίο σας δημιουργεί ματαίωση και απογοήτευση. Χρειάζεστε να κατακτήσετε ένα επίπεδο αποδοχής του, στην οποία να μπορείτε ακόμα και να εκτιμάτε αυτό που η κατάσταση της ζωής σας, σας διδάσκει. Όταν καταφέρετε να αισθάνεστε άνετα με το περιβάλλον σας, δε θα υπάρχει καμία πρόκληση παρεμβολών στην ικανότητά σας να αλληλεπιδράτε ελεύθερα με τους ανθρώπους και τις καταστάσεις γύρω σας.

Εμετός

Έχετε μπει σε σύγχυση για μια κατάσταση που σας απασχολεί γιατί έχετε ανακατεμένα συναισθήματα σε σχέση μ’ αυτήν. Χρειάζεται να επιτρέψετε σ’ αυτά τα συναισθήματα να περάσουν χωρίς κριτική, για να βρείτε διαύγεια και καθαρότητα. Βρείτε τη δύναμη και εμπιστευτείτε τη διαίσθησή σας, που μπορεί να σας οδηγήσει με ασφάλεια σ’ αυτό που σας απασχολεί.

Έμμηνης ρύσης προβλήματα

Απορρίπτετε τη θηλυκότητα σας. Νιώθετε ενοχή και φόβο. Έχετε την πεποίθηση πως τα γεννητικά σας όργανα είναι αμαρτωλά ή βρώμικα;

Εμμηνόπαυσης προβλήματα

Φοβάμαι πως δε θα είμαι πια επιθυμητή. Φοβάμαι τα γηρατειά. Απορρίπτω τον εαυτό μου. Δεν είμαι αρκετά καλή.

Εμμηνόπαυση (συμπτώματα)

Τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης εκδηλώνονται όταν αντιστέκεστε στην αλλαγή από μια φάση της ζωής στην επόμενη. Όταν αισθάνεστε ότι δεν έχετε τον έλεγχο αυτών των αλλαγών, η αντίστασή σας αυξάνεται και το σώμα σας γίνεται ευάλωτο στις διακυμάνσεις των ορμονικών ενεργειών. Χρειάζεστε να βρείτε έναν σκοπό σ' αυτή τη νέα φάση ζωής ακούγοντας τη διαίσθησή σας και δημιουργώντας αυτό που πραγματικά επιθυμείτε για το μέλλον σας.

Ενδομητρίωση

Η ενδομητρίωση είναι ενδεικτική του ότι κάποιες παλιές περιορισμένες πεποιθήσεις σας δε σας επιτρέπουν να αποκτήσετε τη ζωή που θέλετε. Χρειάζεστε να δημιουργήσετε νέες πεποιθήσεις που να υποστηρίζουν την ανάγκη σας για αυτό-προστασία και αυτό-φροντίδα. Καθώς θα μαθαίνετε να είστε ευγενικές με τον εαυτό σας, θα αισθανθείτε πιο ελεύθερες και πιο πειθαρχημένες ταυτόχρονα, για να δημιουργήσετε αυτό που πραγματικά θέλετε στη ζωή σας.

Έντερα

Τα έντερα σχετίζονται με την ικανότητά μας να αποβάλλουμε αυτό που δεν χρειαζόμαστε πια, για να θρέψουμε και να γεμίσουμε τη ζωή μας. Η ανάγκη να ελέγξουμε τη ζωή μας αντί να συμπλεύσουμε μαζί της θα προκαλέσει στασιμότητα των κινήσεων των εντέρων, ενώ η έλλειψη φροντίδας της ψυχής μας ή απορρόφησης των μαθημάτων της ζωής μας, θα προκαλέσει χαλάρωση του εντέρου ή και αδρανοποίησή του.

Έντερα (προβλήματα)

Φοβάμαι να απελευθερώσω τα παλιά και τα άχρηστα.

Έντερο ευερέθιστο (σύνδρομο) - Κολίτιδα

Δεν αισθάνεστε άνετα να διεκδικήσετε ή να ζητήσετε αυτό που θέλετε, έτσι συγκρατείτε τον εαυτό σας και κρατάτε πράγματα μέσα σας. Όταν αισθανθεί-τε αρκετά χαλαροί για να εκφράσετε τις ιδέες και γνώμες σας και να μοιραστεί-τε γενναιόδωρα τη γνώση που διαθέτετε, η χώνεψή σας θα ξαναγίνει ισορρο-πημένη και αρμονική.

Εξανθήματα

Έχω μικρούς κρυφούς φόβους. Μεγαλοποιώ τις δυσκολίες. Εκνευρίζομαι με τις καθυστερήσεις. Παιδικός τρόπος για να τραβήξω την προσοχή

Επιληψία

Έχω μανία καταδίωξης. Απορρίπτω τη ζωή. Αίσθημα τρομερής πάλης. Βία εναντίον του εαυτού μου.

Επινεφριδίων προβλήματα

Νιώθω ηττοπάθεια. Δεν ενδιαφέρομαι πια για τον εαυτό μου. Έχω άγχος.

Επιπεφυκίτιδα (μάτια)

'Αισθάνομαι οργή και απογοήτευση σε ό,τι προσδοκώ από τη ζωή μου'. Δεν βλέπετε λύση στην κατάσταση της ζωής σας, επειδή η οπτική σας δεν έχει ι-σορροπία. Κοιτάτε έξω από τον εαυτό σας για τις αιτίες που βρίσκονται πίσω από την κατάστασή σας, αντί να χρησιμοποιείτε τη διαισθητική σοφία σας για να τη λύσετε. Αυτό σας εμποδίζει το να μάθετε από τη ζωή και να μετακινηθεί-τε προς τα εμπρός ξεκολλώντας από το παρελθόν. Χρειάζεστε να αρχίσετε να εστιάζετε πάνω στις θετικές όψεις της ζωής σας, ενώ ταυτόχρονα να μαθαίνετε από τις αρνητικές, έτσι ώστε να καταφέρετε να λειτουργήσετε τελικά μέσα από μια ισορροπημένη προοπτική.

Έρπης ζωστήρας

Περιμένω να γίνουν όλα από μόνα τους. Νιώθω φόβο και ένταση. Είμαι υπε-ρευαίσθητος.

Ζ

Ζαλάδες

Κάνω επιπόλαιες και σκόρπιες σκέψεις. Αρνούμαι να δω τριγύρω μου.

Η

Ημικρανίες
Όταν ο νους δε σας επιτρέπει μια διέξοδο από τις αποτυχίες σας, δημιουργείτε ένα μπλοκάρισμα ενέργειας μέσα και γύρω από το κεφάλι. Χρειάζεστε να παραιτηθείτε από τον έλεγχο των συναισθημάτων σας επιτρέποντας στον εαυτό σας να εκφράσει το πώς αισθάνεται με έναν δημιουργικό κατά προτίμηση τρόπο.

Ηπατίτιδα
'Αντιστέκομαι στην αλλαγή. Νιώθω φόβο, θυμό, μίσος. Στο συκώτι φωλιάζουν η οργή και ο θυμός.'

Η ηπατίτιδα δημιουργείται σαν απόκριση του να αισθανόμαστε αδύναμοι, συνήθως σε σύνδεση με έναν εξωτερικό παράγοντα, όπως ένα άλλο άτομο, ή η φυσική μας ασφάλεια. Το συκώτι αποδυναμώνεται όταν παραδίνουμε ή πετάμε τη δύναμή μας, επειδή δεν μπορούμε να τα βγάλουμε πέρα με τις αντιξοότητες και τις ανασφάλειές μας. Επειδή το συκώτι είναι ένα ανθεκτικό όργανο, η ασθένειά του είναι ενδεικτική επίσης ότι μπορεί να αντιστέκεστε σε αλλαγές κάποιων όψεων του εαυτού σας. Χρειάζεστε να βρείτε το θάρρος για να αντιμετωπίσετε τον εαυτό σας και να αντιληφθείτε την εσωτερική δύναμη που κατέχετε.

Θ

Θρόμβωση της στεφανιαίας αρτηρίας
Νιώθω μοναξιά και φόβο. Δεν είμαι πολύ καλός. Δεν κάνω αρκετά. Ποτέ δε θα τα καταφέρω.

Θυρεοειδής αδένας
Ο θυρεοειδής αδένας είναι ο ρυθμιστής πολλών οργάνων μέσα στο σώμα μας. Αν νιώθετε περιορισμένη έκφραση των επιθυμιών της ψυχής σας, η όλη λειτουργία του σώματός σας μπαίνει σε κίνδυνο. Ίσως να αισθάνεστε περιορισμένοι επειδή νιώθετε ανίκανοι να κάνετε αυτά που θέλετε να κάνετε. Αυτό σας προκαλεί μια αίσθηση απελπισίας και ανικανότητας στο να εκφράσετε αυτό που θέλετε, με αποτέλεσμα να προκαλείται υποθυρεοειδισμός. Αν από την

άλλη μεριά οργίζεστε συχνά, λόγω του ότι νιώθετε ότι έχετε χάσει τον έλεγχο της ζωής σας, αυτό θα σας προκαλέσει υπερθυρεοειδισμό. Χρειάζεστε να τιμήσετε αυτό που η καρδιά σας σας λέει, κάνοντας μικρά αλλά σταθερά βήματα για να το κάνετε πραγματικότητα.

Προβλήματα στο θυρεοειδή

'Νιώθουμε ταπείνωση, απελπισία και ανικανότητα να αντεπεξέλθουμε στις περιστάσεις της ζωής'

Ι

Ιγμόρεια

Οργή εναντίον κάποιου πολύ οικείου.

Ίλιγγος ζαλάδα

Ο ίλιγγος και οι ζαλάδες δείχνουν μια έλλειψη προσανατολισμού στη ζωή. Δεν είστε βέβαιοι για τον εαυτό σας και για την κατεύθυνση που πρέπει να πάρετε και έτσι κάνετε κύκλους μέσα στη ζωή σας. Χρειάζεστε να βρείτε και να αφιερώσετε χρόνο στον εαυτό σας, για να επικεντρωθείτε σε μια κατεύθυνση, πριν αρχίσετε να κινείστε με σταθερότητα προς τα εμπρός.

Ισχιακά προβλήματα

Φοβάμαι να προχωρήσω σε μεγάλες αποφάσεις. Δεν έχω προσδοκίες από τη ζωή.

Ισχιαλγία

Υποκρίνομαι. Φόβος για τα χρήματα και το μέλλον.

Κ

Καλόγερος.(δοθιήνας)

Νιώθω θυμό. Είμαι πολύ οργισμένος. Βρίσκομαι σε αναβρασμό.

Κάντιντα (Σύνδρομο χρόνιας μυκητίασης)

Ταλαντεύεστε και νιώθετε πολλές απογοητεύσεις και θυμό. Έχετε απαιτήσεις και έλλειψη εμπιστοσύνης στις σχέσεις. Ξέρετε να παίρνετε αλλά όχι και να δίνετε αρκετά μέσα στις σχέσεις σας. Αν έχετε μόλυνση στον κόλπο, υπάρχει μια εσωτερική σύγκρουση που σας κάνει να αισθάνεστε ευερεθιστότητα όσον α-

φορά τη σεξουαλικότητά σας ή τη σχέση με τον σεξουαλικό σας σύντροφο. Χρειάζεστε να αισθανθείτε δυνατή και ασφαλής σε σχέση με τη θηλυκότητά σας και να μπορέσετε να εκφράσετε τη σεξουαλικότητά σας πιο ελεύθερα.

Καρδιά

Η καρδιά είναι το κέντρο της φυσικής σας ύπαρξης, καθώς αυτή είναι η πρωταρχική περιοχή του σώματος η οποία αισθάνεται, δίνει και παίρνει αγάπη. Όταν δίνετε και παίρνετε αγάπη ελεύθερα και ισότιμα, η καρδιά σας είναι δυνατή. Το να είστε «αληθινοί με την καρδιά σας» είναι εξαιρετικά σημαντικό για να αισθανθείτε πληρότητα και γαλήνη στη ζωή σας.

Καρδιακά προβλήματα

Διατηρώ παλιά συναισθηματικά προβλήματα. Έλλειψη χαράς. Η καρδιά μου έχει σκληρύνει. Έχω πεποιθήσεις που δημιουργούν ένταση και στρες.

Καρδιακή προσβολή

Αποστραγγίζω τη χαρά από την καρδιά μου για λόγους οικονομικούς, κοινωνικούς, επαγγελματικούς κλπ.

Καρδιά - αδυναμία

Φροντίζετε τόσο πολύ για άλλους που δεν ζείτε της ζωή για τον εαυτό σας. Αντιστέκεστε σ’ αυτό που πραγματικά θέλετε για τον εαυτό σας. Χρειάζεστε να επιτρέψετε στον εαυτό σας να βρει τον σκοπό του με το να είναι αληθινός με αυτό που βρίσκεται μέσα στην καρδιά του.

Καρδιά – Μεγαλοκαρδία

Θέλετε να ζείτε για να ευχαριστείτε άλλους, δίνοντας περισσότερα από ότι έχετε να δώσετε. Σαν αποτέλεσμα υπερ-εκτείνετε τον εαυτό σας και στη συνέχεια νιώθετε αποστραγγισμένοι. Χρειάζεστε να φέρετε πάλι πίσω το επίκεντρο της προσοχής σας στον εαυτό σας, και να τον αγαπήσετε περισσότερο, τιμώντας αυτό που βρίσκεται στην καρδιά σας.

Καρκίνος

«Νιώθω βαθύ πόνο. Έχω μια παλιά μνησικακία ή βαθιά δυσαρέσκεια, παλιά μυστικά ή θλίψη που τρέφονται από το σώμα μου.»

Ο καρκίνος είναι μια ασθένεια που προκαλείται από κάποια βαθιά δυσαρέσκεια που ζει μέσα στο σώμα μας πάρα πολύ καιρό, ώσπου αρχίζει να τρέφεται απ' αυτό. Κάτι έχει συμβεί στην παιδική μας ηλικία που έχει καταστρέψει την έννοια τη εμπιστοσύνης. Εκείνη την εμπειρία μας δεν την ξεχνάμε ποτέ κι εξακολουθούμε να αισθανόμαστε λύπηση για τον εαυτό μας. Γι' αυτό και δεν καταφέρνουμε να αναπτύξουμε και να διατηρήσουμε μακροχρόνιες και ουσιαστικές σχέσεις. Εξαιτίας αυτής της πεποίθησης η ζωή μας γεμίζει με μια σειρά από απογοητεύσεις. Η πεποίθηση ότι δεν έχουμε από πουθενά καμιά ελπίδα και καμιά βοήθεια διαστρεβλώνει τη σκέψη μας και καταλήγουμε στο σημείο να κατηγορούμε τους άλλους ότι είναι υπαίτιοι για όλα μας τα προβλήματα. Οι άνθρωποι που έχουν καρκίνο ασκούν επίσης μεγάλη αυτοκριτική. Εγώ όμως πιστεύω πως αν μάθουμε να αγαπάμε και να αποδεχόμαστε τον εαυτό μας, τότε θα έχουμε το κλειδί για τη θεραπεία του καρκίνου.

Καρκίνος μαστού

Βρίσκεστε σε μια κατάσταση σύγκρουσης που αισθάνεστε ανίκανοι να 'τραφείτε'. Η επικέντρωσή σας είναι στο να φροντίζετε άλλους παρά τον εαυτό σας. Έχετε δώσει πολύ αγάπη και στοργή σε άλλους, πριν δώσετε στον εαυτό σας πρώτα. Χρειάζεστε να φέρετε το κέντρο της αγάπης σας στον εαυτό σας, πάλι, κατά προτεραιότητα.

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Η κατάθλιψη βρίσκεται σε τεράστια έξαρση σε ολόκληρο τον πλανήτη, όπως και η συνταγογράφηση των αντικαταθλιπτικών χημικών φαρμάκων που ελάχιστα μπορούν να προσφέρουν, όσον αφορά την αληθινή αντιμετώπισή της. Από την οπτική της Ολιστικής θεραπευτικής, το να παίρνουμε φάρμακα για την κατάθλιψη σημαίνει ότι απλά σκεπάζουμε τις αληθινές αιτίες της, χωρίς να προσφέρουμε λύσεις και πόσο μάλλον θεραπεία της. Οι ολιστικές πρακτικές για την κατάθλιψη μπορούν να γίνουν πολύ πιο αποτελεσματικές.

Κατάθλιψη - τι την δημιουργεί

Έλλειψη ενέργειας, έλλειψη ενδιαφέροντος ή χαράς για τη ζωή, αισθήματα αναξιότητας μέχρι κρίσεις πανικού, όλα αυτά είναι σημάδια της κατάθλιψης. Θυμός, οργή, λύπη, μνησικακία, και κάθε συναίσθημα που έχουμε την τά-

ση να αποφεύγουμε ή να θάβουμε κάτω από το χαλί, μπορεί να ενεργοποιήσει κατάθλιψη. Όμως κάτω από αυτά τα συμπτώματα υπάρχει μια αφθονία ενέργειας και αγάπης για τη ζωή, που περιμένουν να απελευθερωθούν... Η κατάθλιψη είναι το αποτέλεσμα επίμονης καταπίεσης συναισθημάτων. Όταν πιέζετε κάτι ή κρύβετε κάτι μέσα σας, αυτό έχει την τάση να κολλάει και να γίνεται στάσιμο. Η θεραπεία του είναι η απελευθέρωσή του και όχι το μασκάρεμά του με χημικά ψυχοφάρμακα.

Κατάθλιψη & ροή της συναισθηματικής ενέργειας

Η συναισθηματική ενέργεια είναι εξαιρετικά δυνατή και μπορεί να χρησιμοποιηθεί με θετικούς αλλά και με αρνητικούς τρόπος. Όταν αυτή η ενέργεια μπλοκάρεται, αποκτά δύναμη εναντίον μας και διοικεί την συμπεριφορά μας με τρόπους που αισθανόμαστε ότι δεν μπορούμε να ελέγξουμε. Όταν της δοθεί μια διέξοδος και διανεμηθεί μέσα σε κάτι, τότε έχουμε περισσότερη ενέργεια και αισθανόμαστε περισσότερο να ελέγχουμε τους εαυτούς μας.

Όταν η συναισθηματική μας ενέργεια αποκτήσει μια διέξοδο, η παλιά ενέργεια απελευθερώνεται και ανεφοδιάζεται με νέα ενέργεια. Αυτό είναι που μας κάνει να αισθανόμαστε πιο ενεργητικοί, όταν έχουμε εκφράσει τα συναισθήματά μας προς τα έξω, αντί να τα καταπιέζουμε, είτε αυτά είναι αρνητικά (θυμός, λύπη κλπ) είτε θετικά (χαρά, ικανοποίηση κλπ). Αν κοιτάξετε την κατάθλιψη με την προοπτική της έλλειψης ενέργειας, γιατί αυτό είναι στην ουσία της, τότε η άμεση αντιμετώπισή της γίνεται απλή: Κάντε την ενέργεια να κινηθεί!

Θυμηθείτε ότι το συναίσθημα είναι ενέργεια σε κίνηση, έτσι το κλειδί είναι να ΑΙΣΘΑΝΘΕΙΤΕ! Όσο περισσότερο αισθανθείτε τόσο λιγότερο θα αισθάνεστε την κατάθλιψη. Έτσι ο σκοπός της Ολιστικής θεραπείας είναι να βγείτε έξω από το μυαλό σας, να αισθανθείτε και να ξαναγυρίσετε πάλι στο σώμα σας.

Κατάθλιψη - Αντιμετώπιση

Υπάρχουν 3 κύρια κλειδιά για την ολιστική θεραπεία της κατάθλιψης. Κάντε τα ΟΛΑ μαζί για να έχετε την πλήρη φόρμουλα της αντιμετώπισής της. Σώμα, Νου και Ψυχή μαζί :

Κίνηση (σώμα) – Χρειάζεστε κίνηση – φυσική, συναισθηματική και κοινωνική – για να κάνετε την ενέργεια να ρέει μέσα στον οργανισμό σας. Όταν η ενέργεια

αυτή βρίσκεται σε κίνηση θα βρείτε πολύ δύσκολο να παραμείνετε σε κατάθλιψη.

Συγκέντρωση (νους) – Βλέπετε το ποτήρι σας μισοάδειο ή μισογεμάτο; Το να αλλάξετε την οπτική της συγκέντρωσής σας, επιτρέπει τη φυσική ροή της ενέργειας. Όσο πιο πολύ ο νους συγκεντρώνεται σε κάτι που είναι αρνητικό, τόσο πιο πολύ καταθλίβονται τα συναισθήματα σας.

Νόημα (ψυχή) – Με σκοπό να βρείτε νόημα στη ζωή σας, χρειάζεστε να δώσετε και να μοιραστείτε αυτά που έχετε ή που δημιουργείτε και να δείτε τη μεγαλύτερη εικόνα που βρίσκεται πίσω από τον κόσμο σας, ότι πράγματι ο κόσμος σας χρειάζεται.

Κατάθλιψης – Ολιστική θεραπεία

Τι «πρέπει» να αποφύγετε και τι «πρέπει» να κάνετε

Αν καταφέρεται να αναμίξετε όλα αυτά τα θεραπευτικά ‘όπλα’ σε μια καθημερινή βάση, θα πετύχετε σημαντικά αποτελέσματα στην άρση της κατάθλιψής σας. θυμηθείτε να έχετε υπομονή. Κάθε μέρα ένα μικρό ή ένα μεγάλο βήμα θα κάνει σύντομα τη διαφορά.

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ - ΑΥΤΑ «ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ» ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ
ΣΩΜΑ Έλλειψη άσκησης Το να περνάτε πολύ ώρα μόνοι Το να τρώτε μεγάλες ποσότητες επεξεργασμένων τροφών Το να στερείτε τον εαυτό σας από τροφή και άνεση – η στέρηση πραγμάτων ενδυναμώνει την κατάθλιψη Το να περνάτε πολύ χρόνο μέσα στο σπίτι ΝΟΥΣ Το να παρακολουθείτε πολύ τηλεόραση ή ταινίες, εκτός αν αυτές σας ανεβάζουν τη διάθεση Το να κρίνετε τον εαυτό σας ή τους άλλους Το να σκέφτεστε πολύ αντί να νιώθετε Το να σκέφτεστε για τον εαυτό σας ή το πόσο καταθλιπτικοί αισθάνεστε Το να παίρνετε φάρμακα ή αλκοόλ ΨΥΧΗ - ΠΝΕΥΜΑ Έλλειψη σκοπού ζωής ή νοήματός της Έλλειψη αλλαγής, «κάθε μέρα τα ίδια και τα ίδια» Το να θέλετε πραγματικά να κάνετε κάτι αλλά να μην επιτρέπετε στον εαυτό

σας να το κάνει
Το να είναι η ζωή σας πολύ εύκολη, πάρα πολλές ανέσεις και να μην έχετε κάτι με το οποίο να εργάζεστε ή να κοπιάζετε
Έλλειψη φίλων και το να παραμένετε σε καταστάσεις που δε σας επιτρέπουν να αναπτυχθείτε
ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ - ΑΥΤΑ «ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ» ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ
ΣΩΜΑ Φυσική κίνηση και άσκηση Συναισθηματική αποφόρτιση – κλάψτε, γελάστε ή φωνάξτε Δώστε και πάρτε φυσική επαφή – κάντε ένα μασάζ ή δώστε μια αγκαλιά Τρώτε ζωντανές τροφές, πλούσιες σε αντικαταθλιπτικά συστατικά Β6,Ω3 κλπ Μειώστε την έκθεσή σας σε τοξίνες, χρησιμοποιείστε φυσικά προϊόντα Σιγουρευτείτε ότι εκτίθεστε στο φως του ήλιου για τουλάχιστον 10 λεπτά ημερησίως ΝΟΥΣ Εστιάστε στα θετικά θέματα και περιβάλλετε τον εαυτό σας με θετικούς ανθρώπους Κοινωνικοποιηθείτε με φίλους και συναντήστε νέους ανθρώπους Βεβαιωθείτε ότι δεν κοιμάστε ούτε πάρα πολύ, ούτε πολύ λίγο Γράψτε τις σκέψεις σας σ’ ένα ημερολόγιο κάθε μέρα, βγάλτε τες από το νου σας και βάλτε τες στο χαρτί. ΨΥΧΗ-ΠΝΕΥΜΑ Βρείτε κάτι που αγαπάτε, οτιδήποτε, και πηγαίνετε κάντε το, μέχρι να βρείτε το επόμενο πράγμα που αγαπάτε και μετά το επόμενο κ.ο.κ Δώστε κάτι από τον εαυτό σας – βγείτε έξω και συμπαρασταθείτε εθελοντικά σε άλλους ή σε κάποιον φίλο σας Βρείτε ένα δάσκαλο ή μέντορα, κάποιον που θαυμάζετε και που αντιμετωπίζει με αποτελεσματικότητα τα προβλήματά του Νιώστε ευγνωμοσύνη για τουλάχιστον 3 πράγματα κάθε μέρα Συνδεθείτε με τη φύση – με όμορφα μέρη, ζώα ή φυτά

Κατάθλιψη - Από πού να αρχίσετε

Όταν αισθάνεστε την κατάθλιψη να έρχεται, συνήθως νιώθετε το κεφάλι σας θολωμένο και είστε μάλλον τελείως απρόθυμοι να κάνετε οτιδήποτε από τα παραπάνω. Αν αυτό ακριβώς σας συμβαίνει, μπορείτε να κάνετε τις παρακάτω

ενέργειες σαν μίνιμουμ δράσεων που μπορούν να σας δώσουν ένα εναρκτήριο λάκτισμα στη θεραπευτική διαδικασία:

Μιλήστε σε κάποιον για το πώς αισθάνεστε, όπως σε έναν φίλο ή σε έναν επαγγελματία. Το να μοιραστείτε τις σκέψεις σας και μόνο είναι αρκετό να αρχίσει να μετακινεί το καταπιεσμένο συναίσθημα.

Ασκηθείτε ή απλά κινήστε το σώμα σας με οποιοδήποτε τρόπο μπορείτε, για τουλάχιστον 15 λεπτά, δύο φορές την ημέρα. Η άσκηση και η κίνηση έχει αποδειχτεί ότι έχουν ένα πολύ σημαντικό αποτέλεσμα στο να ανεβάζουν τη διάθεση.

Τραφείτε με υγιή και ζωντανή διατροφή για να διατηρήσετε υψηλά επίπεδα σεροτονίνης στον εγκέφαλο, τρώγοντας τουλάχιστον μια φορά την ημέρα γεύμα με φρούτα και λαχανικά, ειδικά αβοκάντος, μπανάνες, πατάτες, αρακά, όπως και κοτόπουλο.

Ανεξάρτητα από το ποια στρατηγική θα διαλέξετε, εκείνο που είναι σημαντικό είναι το να αναλάβετε δράση κάθε μέρα και να κάνετε πράγματα που ανεβάζουν τη διάθεσή σας και σας βοηθούν να απελευθερώσετε συναισθήματα. Η επανάληψη αυτών των ενεργειών, είναι το μέσο εκείνο που δημιουργεί νέα συναισθηματικά πρότυπα, τα οποία εμποδίζουν την κατάθλιψη σας να υποτροπιάσει.

Κατακράτηση υγρών

Τι είναι αυτό που φοβάμαι πως θα χάσω; Αυτή είναι η υποσυνείδητη σκέψη πίσω από την κατακράτηση υγρών στο σώμα…

Καταρράκτης

Δεν μπορώ να δω το μέλλον με χαρά. Το μέλλον μου είναι σκοτεινό.

Κεφάλι

Το κεφάλι και ο εγκέφαλος απεικονίζουν τον τρόπο που διαλέγουμε να χρησιμοποιήσουμε για να επεξεργαστούμε πληροφορίες και εμπειρίες μέσα στη ζωή. Το κεφάλι και ο εγκέφαλος αντανακλούν την ικανότητά μας να ζούμε την παρούσα στιγμή, χωρίς να αποσπόμαστε από σκέψεις του παρελθόντος ή από μελλοντικά γεγονότα..

Κεφάλι – προβλήματα

Ένας πονοκέφαλος είναι σημάδι ότι ο νους μας έχει κατακλύσει τον εγκέφαλο και το σώμα μέσα από έντονες σκέψεις και ανυπομονησία. Σαν αποτέλεσμα αισθάνεστε μια πίεση επειδή οι σκέψεις σας δεν βρίσκονται σε ευθυγράμμιση με το πώς αισθάνεστε. Χρειάζεστε να αλλάξετε την προσέγγισή σας, επιτρέποντας στον εαυτό σας να αισθάνεται πρώτα και μετά να δράτε με την καρδιά και το νου σας ευθυγραμμισμένα.

Κιρσοί

'Παραμένω σε μια θέση που μισώ, είμαι αποθαρρυμένος-η. Νιώθω κουρασμένος και παραφορτωμένος.'

Οι κιρσοί που παρουσιάζονται στις γάμπες τις πιο πολλές φορές είναι το αποτέλεσμα αρρωστημένης έμμονης ιδέας στο να παραμένουμε σε ένα μέρος ή σε μια δουλειά που μισούμε. Τότε οι φλέβες χάνουν πλέον την ικανότητα τους να μεταφέρουν τη χαρά στο σώμα μας. Πηγαίνετε προς την κατεύθυνση που επιθυμείτε ή όχι;

Κνησμός (φαγούρα)

Επιθυμία που ξεπερνά τη θέληση μου. Νιώθω ανικανοποίητος, έχω τύψεις, λαχταρώ να βγω έξω ή να φύγω μακριά.

Κολίτιδα

Έχω υπερβολικά απαιτητικούς γονείς. Αισθάνομαι καταπίεση και ήττα. Έχω μεγάλη ανάγκη για στοργή.

Κολπίτιδα

'Θυμός προς το σύντροφο. Σεξουαλική ενοχή. Τιμωρώ τον εαυτό μου'. Υπάρχει μια εσωτερική σύγκρουση που σας κάνει να αισθάνεστε ευερέθιστη όσον αφορά τη σεξουαλικότητά σας ή τον ερωτικό σας σύντροφο. Χρειάζεστε να αισθανθείτε δυνατή και ασφαλής μέσα στη θηλυκότητά σας για να καταφέρετε να εκφράσετε τη σεξουαλικότητά σας ελεύθερα.

Κούραση

βλ. σύνδρομο χρόνιας κούρασης

Κράμπες

Νιώθω ένταση και φόβο. Είμαι σφιγμένος, δεν προχωρώ.

Κρυολογήματα

Έχω πολλές δραστηριότητες συγχρόνως. Νιώθω πνευματική σύγχυση και αταξία. Δέχομαι μικρά πλήγματ

Κύστες

Προσπαθώ να θεραπεύσω κάθε απόρριψη του συντρόφου μου. Αντιμετωπίζω χτυπήματα στο γυναικείο εγώ μου. Επανέρχομαι συχνά σε παλιά οδυνηρά γεγονότα. θεραπεύω παλιά πλήγματα με λάθος τρόπο και νιώθω πως δεν κάνω καμιά πρόοδο. Έχω μια βαθιά πεποίθηση πως η ζωή δεν είναι με το μέρος μου. Λυπάμαι τον εαυτό μου. Νιώθω άγχος και επιμένω στις παλιές μου ιδέες. Φοβάμαι να απαλλαγώ από αυτές. Νιώθω απόρριψη

Κυτταρίτιδα

Είχα ένα συναισθηματικό μπλοκάρισμα κατά την παιδική ηλικία. Επιμένω ακόμα να πιστεύω στις αναποδιές του παρελθόντος. Δυσκολεύομαι να προχωρήσω μπροστά. Δεν μπορώ να χαράξω τη δική μου κατεύθυνση.

Λ

Λαιμός

Το τσάκρα του λαιμού είναι το κέντρο επικοινωνίας μας, τόσο για την κατανόηση (εισροή) όσο και για την έκφραση (εκροή) των πληροφοριών, των γνωμών, των ιδεών και των επιθυμιών μας. Ο λαιμός εκφράζει τη θέληση της καρδιάς μας μέσα στον κόσμο. Είναι το σημείο με το οποίο εκφράζουμε τον αληθινό μας εαυτό, εξισορροπώντας τις ανταγωνιστικές επιθυμίες της καρδιά και του νου μας. Ο λαιμός και ο σβέρκος είναι δύο σημαντικά μέρη του σώματος μας, γιατί σχεδόν τα πάντα που δημιουργούμε και αφορούν το συναίσθημα και τη σκέψη, περνούν από κει. Ο σβέρκος αντιπροσωπεύει την ικανότητα της ευελιξίας των σκέψεων μας, την αντιμετώπιση της άλλης όψης του θέματος, την κατανόηση των απόψεων των άλλων ανθρώπων. Όταν υπάρχουν προβλήματα με το σβέρκο μας, τότε συνήθως σημαίνει πως διατηρούμε μια ισχυρογνωμοσύνη πάνω στη δική μας άποψη.

Λαιμός – φλεγμονές

Έχετε καταπνίξει της αυτοέκφρασή σας μη μιλώντας για τα πράγματα που θέλετε σε κάποιον, έτσι ώστε να καταλάβει τη δική σας οπτική. Δεν δίνετε στον εαυτό σας αρκετή αξιοπιστία, σε σχέση με αυτό που θέλετε να πείτε, έτσι προσκολλάστε στο αν οι άλλοι θα το δεχτούν αυτό ή όχι. Χρειάζεστε να αποκτήσετε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και θάρρος με σκοπό να γίνετε αληθινοί για τον εαυτό σας και να επικοινωνείτε ελεύθερα, ανεξάρτητα από το τι οι άλλοι μπορεί να πιστεύουν ή να σκέφτονται για σας. Ο ΛΑΙΜΟΣ (λάρυγγας) μας παρέχει την ικανότητα να μιλάμε για τον εαυτό μας, να ζητάμε αυτό που θέλουμε, να λέμε αυτό που πιστεύουμε κλπ. Όταν έχουμε προβλήματα με το λαιμό μας τότε συνήθως σημαίνει πως νιώθουμε ότι δεν έχουμε το δικαίωμα να κάνουμε κάποια πράγματα. Νιώθουμε ανίκανοι να υπερασπιστούμε τον εαυτό μας. Ο ερεθισμένος λαιμός δηλώνει πάντα οργή. Αν υπάρχει και βραχνάδα της φωνής, τότε υπάρχει και πνευματική σύγχυση. Η λαρυγγίτιδα συνήθως σημαίνει τέτοια οργή, που δε μας αφήνει ακόμα και να μιλήσουμε. Ο λαιμός αντιπροσωπεύει επίσης και τη ροή της δημιουργικότητας στο σώμα. Από εκεί μπορούμε να εκφράσουμε τη δημιουργικότητα μας. Και όταν η δημιουργικότητα μας αυτή εμποδίζεται ή καταπιέζεται, τότε έχουμε συχνά προβλήματα λαιμού.

Λαρυγγίτιδα

'Είμαι τόσο θυμωμένος-η που δεν μπορώ να μιλήσω, Νιώθω βαθιά δυσαρέσκεια κατά της οποιασδήποτε μορφής εξουσίας'. Συγκρατείτε αυτό που θέλετε να πείτε επειδή πιστεύετε ότι δε θα έχει κάποιο αποτέλεσμα πάνω στη ζωή σας, ή στη ζωή αυτών που βρίσκονται γύρω σας. Χρειάζεται να αισθανθείτε πιο δυνατοί για να εκφράσετε αυτό που θέλετε άμεσα.

Λεύκη (δερματοπάθεια)

Νιώθω πως δεν ανήκω πουθενά. Αισθάνομαι εντελώς έξω από τα πράγματα. Δεν αποτελώ μέλος της ομάδας.

Λευκόρροια

Έχω την πεποίθηση πως οι γυναίκες δεν έχουν καμιά δύναμη απέναντι στο αντίθετο φύλο. Οργίζομαι κατά του συντρόφου μου.

Λευχαιμία

Αποκόπτομαι απότομα από την πηγή έμπνευσης μου.

Λήθαργος

Βλ. χρόνιας κούρασης σύνδρομο

Λύκος (ερυθηματώδης)

Αυτή είναι μια δερματική ασθένεια από τις πιο βασανιστικές. Βασανιστικά είναι και αυτά που συμβαίνουν μέσα στον άνθρωπο! ‘Παραιτούμαι, δε διεκδικώ. Προτιμώ καλύτερα να πεθάνω παρά να απαιτήσω τα δικαιώματα μου. Θυμός και αυτοτιμωρία.’

Μ

Μαλλιά

Τα μαλλιά μας λειτουργούν σαν μόνωση αλλά και σαν κεραίες ενέργειας, σε σχέση με το περιβάλλον. Καλύπτουν το τμήμα εκείνο του ανθρώπινου σώματος που είναι ευαίσθητο στην ενέργεια, τον εγκέφαλο. Όταν τα μαλλιά είναι λεπτά και ανοιχτόχρωμα, είναι σε σύνδεση με τις εξωτερικές ενέργειες, και όταν είναι σκούρα είναι λιγότερο ευαίσθητα και πιο πολύ γειωμένα. Όταν δεν υπάρχουν καθόλου μαλλιά σε κάποιον, υπάρχει μεγάλη δεκτικότητα της εξωτερικής ενέργειας

Μαλλιών απώλεια

Αισθάνεστε ασυνείδητα ότι χρειάζεστε να αναπτύξετε την πνευματική σας σύνδεση, έτσι χάνετε μαλλιά γύρω από την κορυφή της κεφαλής σας για να γίνετε πιο δεκτικοί στην ανώτερη σοφία σας. Χρειάζεστε να βρείτε τρόπους να συνδεθείτε ακόμη περισσότερο με την πνευματικότητά σας.

Μαστοί

Οι μαστοί σχετίζονται με το βαθμό φροντίδας και θρέψης, αγάπης, και προ-

σφοράς που αισθάνεστε και εκφράζετε προς τους άλλους, και ιδιαίτερα προς τους πολύ κοντινούς σας ανθρώπους.

Μαστού Καρκίνος

Βρίσκεστε σε μια κατάσταση σύγκρουσης σχετικά με το ότι είστε αδύναμοι να φροντίσετε ή να θρέψετε άλλους. Η σκέψη σας είναι εστιασμένη στην φροντίδα άλλων παρά στον εαυτό σας. Έχετε δώσει πολύ αγάπη και στοργή σε άλλους χωρίς να δώσετε αρκετή στον εαυτό σας. Η κατάστασή σας απαιτεί να φέρετε την προσοχή σας πάλι στον εαυτό σας, να τον αγαπήσετε περισσότερο και να γίνετε αληθινοί με αυτό που βρίσκεται στην καρδιά σας.

Τα νεοπλάσματα είναι κακοήθεις όγκοι. Το στρείδι παίρνει ένα μικροσκοπικό κόκκο άμμου και για να τον προστατεύσει τον περιβάλλει με μια σκληρή και λαμπερή ουσία. Αυτό είναι το μαργαριτάρι και πιστεύουμε πως είναι πολύ όμορφο. Όταν έχουμε μια παλιά πληγή, με τη οποία ασχολούμαστε όλη την ώρα και την ξύνουμε, αυτή με τον καιρό θα μπορεί ν εξελιχθεί σε όγκο.

Πιστεύω πως ο λόγος για τον οποίο πολλές, γυναίκες αποκτούν όγκους στην περιοχή του στήθους ή της μήτρας είναι επειδή διατηρούν στο υποσυνείδητο τους παλιά τραύματα νεανικών σχέσεων που τις πληγώνουν και ζουν μ' αυτά. Επειδή όμως μια σχέση έληξε δε σημαίνει ότι πρέπει να νιώθουμε πληγωμένοι ούτε ότι μειώνεται η προσωπική μας αξία. Δεν έχει μεγάλη σημασία αυτό που μας συμβαίνει, αλλά το πώς εμείς θα αντιδράσουμε σ' αυτό. Είμαστε υπεύθυνοι για όλες τις εμπειρίες μας. Ας σκεφτούμε λοιπόν ποιες πεποιθήσεις, μας θα πρέπει να αλλάξουμε για να μπορέσουμε να δημιουργήσουμε καλύτερες, πιο στοργικές σχέσεις στη ζωή.

Μάτια

Τα μάτια αντιπροσωπεύουν την ικανότητά μας να βλέπουμε τη ζωή καθαρά γι' αυτό που είναι, στο παρόν, χωρίς αλλοιωμένη αντίληψη από παρελθόντα ή μελλοντικά γεγονότα. Η λειτουργία των ματιών μας είναι ενδεικτική για το πώς και το που συγκεντρωνόμαστε στη ζωή μας. Όταν τα μάτια λειτουργούν καλά, αυτό δείχνει μια ισορροπημένη και καθαρή οπτική στο τι παρουσιάζεται σε εμάς σε κάθε στιγμή.

Μάτια κουρασμένα – φουσκωμένα

Βάζετε παρωπίδες σε σχέση με τα συναισθήματά σας έτσι ώστε να μην επιθυμείτε να μοιραστείτε με άλλους τα δώρα και τη σοφία σας. Σαν αποτέλεσμα, αισθάνεστε φορτωμένοι από τη ζωή παρά ανάλαφροι και χαρούμενοι. Χρειά-

ζεστε να ρωτήσετε τον εαυτό σας για το πώς αισθάνεται στο να μοιραστεί αυτά που έχει έτσι ώστε να απελευθερωθεί από αυτό το φραγμό.

Μάτια – μόλυνση

Κοιτάτε έξω από τον εαυτό σας για τις αιτίες που δημιουργούν μια δυσάρεστη κατάσταση, αντί να χρησιμοποιείτε τη διαισθητική σας σοφία για να τη διαλύσετε. Αυτό σας εμποδίζει από το να μάθετε από τη ζωή και να μετακινηθείτε προς τα εμπρός. Χρειάζεστε να εστιάσετε σε θετικές πλευρές και να μάθετε να λειτουργείτε από μια πιο ισορροπημένη οπτική.

Μετατόπιση μεσοσπονδύλιου δίσκου

Αισθάνομαι εντελώς αβοήθητος στη ζωή. Είμαι αναποφάσιστος.

Μνήμη (απώλεια)

Η απώλεια μνήμης είναι ένα σημάδι ότι χάνετε την επιθυμία σας να μείνετε συνδεδεμένοι με τη ζωή και να εμπνευστείτε καινούργιες εμπειρίες. Χρειάζεστε να αρχίσετε να μοιράζεστε τη γνώση σας και να δημιουργήσετε εμπειρίες που ερεθίζουν το νου, το σώμα και την ψυχή σας, όπως και να κάνετε τον εαυτό σας να θέλει να ζήσει πάλι στο παρόν.

Μυϊκή δυσμορφία

Νιώθω υπερβολικό φόβο. Έχω ακαταμάχητη επιθυμία να ελέγχω τους πάντες και τα πάντα και βαθιά ανάγκη να νιώθω ασφάλεια. Έλλειψη πίστης και εμπιστοσύνης.

N

Ναυτία

'Φοβάμαι. Απορρίπτω μια ιδέα ή μια εμπειρία.' Έχετε μπει σε σύγχυση όσον αφορά την κατάσταση που βρίσκεστε, στην οποία έχετε ανάμικτα συναισθήματα. Χρειάζεστε να επιτρέψετε σ' αυτά τα συναισθήματα να περάσουν μέσα σας χωρίς να τα κρίνετε, έτσι ώστε να ξαναβρείτε τη διαύγειά σας. Βρείτε τη δύναμη και την εμπιστοσύνη που η διαίσθησή σας μπορεί να σας δώσει για να σας καθοδηγήσει επαρκώς.

Ναυτία στο αυτοκίνητο
Αισθάνομαι δεσμευμένος και φοβάμαι μήπως με παγιδεύουν.

Ναυτία στη θάλασσα
Φοβάμαι. Φόβος του θανάτου. Δεν έχω έλεγχο.

Νεοπλασίες-Νεοπλάσματα (κακοήθεις και καλοήθεις όγκοι)
Επιμένω να σκέπτομαι τα παλιά πλήγματα. Επιμένω να διατηρώ μνησικακίες ή βαθιές δυσαρέσκειες μέσα μου. Διατηρώ παλιά τραύματα και κλονισμούς. Χρόνιες τύψεις.

Νευραλγία
Έχω ενοχές και τιμωρώ τον εαυτό μου. Άγχος για επικοινωνία.

Νεφρά
Τα νεφρά φιλτράρουν το πώς σχετιζόμαστε με εκείνους που βρίσκονται κοντά μας, με άλλα λόγια, επιλέγουν το τι πρέπει να κρατήσουμε και τι πρέπει να αφήσουμε να φύγει. Είναι ευαίσθητα σε οικογενειακά θέματα και προσωπικές σχέσεις, ιδιαίτερα οτιδήποτε αφορά την ισορροπία της δύναμης και την αίσθηση ενδυνάμωσης μέσα στις σχέσεις μας.

Νεφρά φλεγμονές - Νεφρίτιδες
Αντιδράτε με υπερβολή στην απογοήτευση και στην αποτυχία. Ένα θέμα σχέσης έχει έρθει στην επιφάνεια και ζητά να λυθεί, όμως, αισθάνεστε θυμωμένος-η, γι' αυτό κρατάτε τον εαυτό σας κολλημένο πάνω σ' αυτό το συναίσθημα για να καταφέρετε να αισθανθείτε δυνατοί. Χρειάζεστε να απελευθερώσετε το θυμό σας και να εστιάσετε την ενέργειά σας σ' αυτό που πραγματικά θέλετε από αυτή τη σχέση.

Νεφρική ανεπάρκεια

Έχετε παραδώσει την ελπίδα στο να λύσετε τα θέματα σχέσης που έχετε με κάποιον πολύ κοντινό σας. Χρειάζεστε να δείτε φως σ' αυτή την κατάσταση έτσι ώστε να μπορέσετε να εργαστείτε προς μια καλύτερη σχέση μαζί του ή τουλάχιστον να είστε σε ειρήνη με τον εαυτό σας, είτε κοντά του είτε μακριά του.

Νεφρών πέτρες

Έχετε αφήσει τις αποτυχίες από τις σχέσεις σας να φουντώσουν και να σκληρύνουν σε βαθμό που να στερεοποιηθούν μέσα σας. Χρειάζεστε να βρείτε μια δημιουργική διέξοδο για αυτές τις αποτυχίες σας και να διαλύσετε τα θέματα που σας οδηγούν στα στερεά αδιέξοδά σας.

Ο

Οζίδια

Νιώθω μνησικακία και απογοήτευση. Έχει πληγωθεί ο εγωισμός μου στο χώρο της δουλειάς μου.

Οίδημα

Δεν αφήνουμε κάποιον ή κάτι να φύγει. Μπλοκάρισμα στη σκέψη. Μπερδεμένες, οδυνηρές σκέψεις. Το οίδημα (πρήξιμο) στο σώμα μας αντιπροσωπεύει

και το λίμνασμα της συναισθηματικής μας σκέψης. Δημιουργούμε διάφορες καταστάσεις από τις οποίες πληγωνόμαστε και παραμένουμε δεμένοι με τις αναμνήσεις της σκέψης εκείνης. Το πρήξιμο συχνά αντιπροσωπεύει και τα δάκρυα που πνίγουμε, το στρίμωγμα και το παγίδευμα ή τη μομφή σε άλλους για τους δικούς μας περιορισμούς. Είναι καιρός λοιπόν να απελευθερώσουμε το παρελθόν και να το αφήσουμε να μας οδηγήσει παρακάτω. Έτσι θα αποκτήσουμε πάλι τη δύναμη μας. Δεν πρέπει να πρήζουμε τον εαυτό μας με ό,τι δε θέλουμε. Ας χρησιμοποιήσουμε το μυαλό μας για να δημιουργήσουμε εκείνο που ΘΕΛΟΥΜΕ. Ας αφήσουμε τον εαυτό μας να κυλήσει ήρεμα στο ποτάμι της ζωής.

Οστεομυελίτιδα

Η ίδια η δομή της ζωής μου δημιουργεί θυμό και απογοήτευση.

Ουρολοιμώξεις

Νιώθω απόρριψη, συνήθως προς το αντίθετο φύλο ή προς έναν εραστή. Μέμφομαι τους άλλους.

Π

Πάγκρεας

Το πάγκρεας αντιπροσωπεύει την ικανότητα μας να χωνεύουμε τη «γλυκύτητα της ζωής». Αντανακλά τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές μας, σε σχέση με την υπευθυνότητά μας, εδικά με το πώς αισθανόμαστε όταν παίρνουμε υπευθυνότητα για τη δική μας ευτυχία όπως και για εκείνη των άλλων γύρω μας. Έτσι, η κατάσταση που βρίσκεται το πάγκρεάς μας αποκαλύπτει το πόσο καλά χειριζόμαστε τη ζωή μας, πόσο επιτυχημένοι αισθανόμαστε και πόσο χαρούμενοι νιώθουμε μέσα στην εμπειρία της ζωής μας.

Παγκρεατίτιδα

Νιώθω απόρριψη, θυμό κι απογοήτευση, γιατί η ζωή μοιάζει να έχει χάσει τη γλυκύτητα της.

Πάρκινσον

'Φοβάμαι και έχω έντονη επιθυμία να ελέγχω τους πάντες και τα πάντα.' Τα άτομα με προδιάθεση στη νόσο Πάρκινσον, είναι πολύ ευαίσθητα στο άγχος και το αντιμετωπίζουν πιο δύσκολα από τους άλλους. Αυτό μπορεί να επιφέρει δυσάρεστα συναισθήματα, όπως ένταση, θυμό, φόβο, φυσικά συμπτώματα (ιδρώτα, πονοκεφάλους, ταχυπαλμίες), και ακραίες συμπεριφορές όπως τάση για έλεγχο καταστάσεων, με υπερβολική αντίδραση.

Πάχος – Υπερβολικό βάρος

Φοβάμαι και έχω ανάγκη προστασίας. Αποφεύγω τα συναισθήματα μου. Νιώθω ανασφάλεια, αυτο-απόρριψη. Ψάχνω την ολοκλήρωση. Το υπερβολικό βάρος αντιπροσωπεύει την ανάγκη για προστασία. Επιζητούμε προστασία από πλήγματα, ταπείνωση, κριτική, καταναγκασμούς, σεξουαλικότητα και σεξουαλικές ενοχλήσεις, από ένα φόβο γενικά και ειδικά για τη ζωή. Ας κάνουμε λοιπόν τις επιλογές μας. Δεν είμαι παχύς-ιά, αλλά έμαθα με την πάροδο του χρόνου πως όταν νιώθω ανασφάλεια και δεν είμαι χαλαρός-ή βάζω ορισμένα κιλά. Όταν όμως κατορθώσω να εξουδετερώσω αυτήν την απειλή το υπερβάλλον βάρος φεύγει από μόνο του.

Παχυσαρκία – τι σημαίνει στην πραγματικότητα

Γιατί μερικοί άνθρωποι βάζουν κιλά ευκολότερα από άλλους; είναι ο μεταβολισμός τους, η διατροφή και η άσκηση όλο το θέμα τους; Τι συμβαίνει με τους ανθρώπους που έχουν την τάση να παίρνουν κιλά σε κάποιες περιοχές του σώματος περισσότερο από άλλες; Τι να σημαίνει αυτό άραγε;

Ο σύνδεσμος σώματος-νου συμμετέχει τόσο πολύ στην αύξηση του βάρους αλλά και στην κατανομή του, που ελάχιστοι από εμάς μπορούμε να το αντιληφθούμε. Κατακρατάμε σκέψεις και συναισθήματα μέσα στα κύτταρά μας, αυτή είναι η μεγάλη αλήθεια.

Αυτή είναι η ουσία της σύνδεσης νου-σώματος: οι σκέψεις μας επηρεάζουν το σχήμα, τη δομή και τη λειτουργία των σωμάτων μας.

Πως μπορεί ο νους μας να επηρεάσει την κατάσταση του σώματός μας; Όταν έχουμε μια συναισθηματική αντίδραση ή μια συναισθηματικά φορτισμένη σκέψη, τότε αυτή η 'συγκίνηση' βάζει την ενέργεια σε κίνηση! Αυτή η ενέργεια σε κίνηση προκαλεί μια ακούσια φυσικοχημική αντίδραση μέσα στο σώμα μας! Μια τέτοια φυσική αντίδραση στην συγκίνηση μπορεί να μας επηρεάσει σε πολλά επίπεδα.

Συγκεκριμένοι μύες συστέλλονται ή χαλαρώνουν συχνά, με αποτέλεσμα την αλλαγή στη στάση του σώματος μας. Ο εγκέφαλος συνθέτει και απελευθερώνει χημικές ουσίες, σύμφωνα με τον τύπο της συγκίνησης. Η ροή του αίματος αυξάνεται ή μειώνεται μέσα σε ολόκληρο το σώμα. Η αναπνοή μας γίνεται πιο ρηχή ή πιο γρήγορη έτσι που η πρόσληψη οξυγόνου μειώνεται...

Όλες αυτές οι φυσικές αλλαγές είναι στιγμιαίες και συχνά ασυνείδητες. Όσο πιο ακραία η συγκίνηση είναι, τόσο πιο πολύ την αισθανόμαστε στο σώμα μας. Χωρίς τα σώματά μας δεν θα μπορούσαμε να αισθανθούμε... αφού μια σκέψη για να έχει δύναμη επάνω μας, θα πρέπει να στηριχτεί πάνω στο φυσικό μας σώμα σαν συναίσθημα...

Οπότε, πως η συγκίνηση και το συναίσθημα προκαλεί συσσώρευση βάρους; Όλα ξεκινάνε από τη μυϊκή σύσπαση. Όταν δημιουργηθεί για μεγάλο διάστημα σύσπαση σε μια ομάδα μυών, η φυσική αντίδραση του σώματος είναι να απευαισθητοποιήσει αυτή την σύσπαση και τους πόνους που ίσως περιέχει. Αυτό το κάνει με το να κατανέμει παραπάνω λίπος στην προσβεβλημένη περιοχή του σώματος. Αυτή η διαδικασία είναι παρόμοια με την συγκινησιακή τάση που έχουμε όλοι να γλιστράμε τα συναισθήματα μας «κάτω από το χαλί» ή να αγνοούμε τον πόνο για όσο περισσότερο είναι δυνατόν μέχρι να μην έχουμε άλλη επιλογή από το να τον αντιμετωπίσουμε.

Θα έχετε ίσως παρατηρήσει ότι αν πιέσετε δυνατά μέσα σε κάποιο λιπώδες μέρος του σώματος, οι υποκείμενοι μύες βρίσκονται σε σύσπαση και πονούν!

Φυσικά, ακόμα και οι χρόνια ευρισκόμενοι σε σύσπαση μύες μπορούν να χαλαρώσουν και να ελευθερωθούν. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι για να γίνει αυτό από μια ψυχοσωματική οπτική. Φυσιοθεραπείες, βελονισμός, σιάτσου και άλλες σωματικές πρακτικές που συγκεντρώνονται πάνω σε συγκεκριμένα σημεία του σώματος για να «ξεκλειδώσουν» το συσσωρευμένο συναίσθημα ή 'κυτταρική μνήμη' είναι ένας συνήθης τρόπος αντιμετώπισής τους. Η Γιόγκα ή παρόμοιες σωματοψυχικές δραστηριότητες που περιλαμβάνουν ασκήσεις στρέτσινγκ και συγκέντρωση του νου για να ελευθερώσει συνειδητά τις εντάσεις μέσα στο σώμα, είναι ένας άλλος τύπος αντιμετώπισης. Η επίγνωση της σύνδεσης, μεταξύ διαφορετικών σημείων του σώματος και ιδιαίτερα συναισθήματα ή μαθήματα ζωής, χρησιμοποιούμενα σαν κατανόηση για να ελευθερωθούν οι τραυματικές μνήμες, είναι ένας ακόμα τρόπος.

Καταλήγουμε, μετά από όλα αυτά, στο εξής συμπέρασμα. Όσο πιο πολύ εκτονώνουμε τα συναισθηματικά μας θέματα, τόσο λιγότερη ένταση θα κρατήσουμε μέσα στο σώμα μας και τόσο πιο ελεύθερα θα 'μεταβολίσουμε' την ίδια τη ζωή. Όταν βαραίνετε από τη ζωή, το σώμα σας κάνει το ίδιο! Και αυτή είναι μόνο η κορυφή του παγόβουνου! Η κατανόηση της σύνδεσης μεταξύ νου και σώματος είναι αυτή που μπορεί να κάνει τη μεγάλη αλλαγή μέσα μας! Η ψυχοσωματική θεραπεία χρησιμοποιεί τη γνώση της σύνδεσης αυτής, για να φέρει στην επίγνωσή μας τις ασυνείδητες συνήθειές μας με σκοπό να φέρει αλλαγές στο σώμα και στο νου μας. Μας δίνει ένα μέσο επίδρασης στην προσωπικότητά μας και στο σώμα μας μέσω του νου μας, έτσι ώστε να μπορέσουμε να αλλάξουμε αυτό που μας ταλαιπωρεί.

Πιάσιμο νεύρων σβέρκου - Αυχενικό

Αλύγιστη ισχυρογνωμοσύνη. Αντιμετωπίστε το με τη σκέψη ότι «είναι ασφαλές να κοιτάζω και άλλες απόψεις».

Πλάτη

Αντιπροσωπεύει τη στήριξη στη ζωή. Προβλήματα με την πλάτη χρειάζονται να δηλώνουμε συχνά στον εαυτό μας ότι «Γνωρίζουμε πως η ζωή μας στηρίζει πάντα».

Όταν έχουμε προβλήματα με την πλάτη μας, αυτό σημαίνει συνήθως πως νιώθουμε ότι δε μας στηρίζει κανείς. Πολύ συχνά έχουμε την πεποίθηση πως τα μόνα στηρίγματα στη ζωή είναι η δουλειά, η οικογένεια ή ο σύντροφος μας.

Στην πραγματικότητα έχουμε απόλυτη στήριξη από το Σύμπαν, από την ίδια τη Ζωή.

Το πάνω μέρος της πλάτης έχει σχέση με την αίσθηση κάποιας έλλειψης συναισθηματικής στήριξης. Έχουμε την πεποίθηση πως ο σύζυγος, η γυναίκα, ο εραστής, οι φίλοι, το αφεντικό μας δε μας καταλαβαίνουν και δε μας στηρίζουν.

Πλάτης Προβλήματα (άνω)

Δε με στηρίζουν συναισθηματικά. Νιώθω πως δε με αγαπούν. Συγκρατώ την αγάπη.

Πλάτης Προβλήματα (μέση)

Νιώθω ενοχή. Είμαι μπλοκαρισμένος με όλο αυτό το υλικό του παρελθόντος, θέλω να το ξεφορτωθώ.

Πλάτης Προβλήματα (κάτω)

Φοβάμαι το χρήμα. Δε με στηρίζουν οικονομικά.

Πλευρίτιδα – πνευμονοπάθειες - Πνευμονία

Νιώθουμε απελπισία. Η ζωή μας κουράζει. Διατηρούμε συγκινησιακά τραύματα που δε μας αφήνουν να θεραπευτούμε.

Ο ενθουσιασμός μας για ζωή έχει συρρικνωθεί επειδή έχουμε αφιερώσει το χρόνο και την ενέργειά μας σε κάτι, ή κάποιον, έξω από εμάς. Αυτό εξουθενώνει τη ζωτική μας ενέργεια γιατί δεν κάνουμε πραγματικά αυτό που εμείς θέλουμε, που μας κάνει να αισθανόμαστε παθιασμένοι και ζωτικοί. Χρειάζεται να αρχίσουμε να αφιερώνουμε την ενέργειά μας σε κάτι που μας εμπνέει και ανοίγει την καρδιά μας.

Πνεύμονες

Οι πνεύμονες συνδέονται με την ικανότητα να δεχόμαστε τη ζωή. Τα προβλήματα με τους πνεύμονες χρειάζονται να δηλώνουμε συχνά ότι αποδεχόμαστε τη ζωή και τις ισορροπίες που αυτή χρειάζεται. Οι πνεύμονες αντιπροσωπεύουν την ικανότητά μας να ανταλλάσσουμε ζωτική ενέργεια και αγάπη, μέσα από την αναπνοή. Όταν αισθανόμαστε ενθουσιασμένοι με τη ζωή, η αναπνοή μας βαθαίνει και οι πνεύμονές μας γεμίζουν με ζωτική ενέργεια. Χωρίς αρκετή ζωτική ενέργεια, κολλάμε σε παλιές σκέψεις ή συνήθειες αφού δεν ανανεώνουμε συνεχώς την πηγή της ενέργειάς μας. Όλες οι διαταραχές των πνευμό-

νων παρεμποδίζουν την ικανότητά μας να αναπνέουμε και ανεπαρκής αναπνοή μας κάνει να αισθανόμαστε καταθλιμμένοι και αδύναμοι.

Πνεύμονες καρκίνος

Έχετε κολλήσει πάνω σε συναισθήματα που σας πλήγωσαν σε προηγούμενες εμπειρίες, πράγμα που δε σας έχει επιτρέψει να μετακινηθείτε προς τα εμπρός στη ζωή σας. Αισθάνεστε σαν κάποιος ή κάτι να σας έχει πάρει την εξουσία σας και ότι έχετε χάσει την ικανότητα να έχετε αυτά που θέλετε στη ζωή. Χρειάζεστε να αφήσετε το παρελθόν και να αισθανθείτε δυνατοί σε σχέση με την ικανότητά σας να δώσετε στον εαυτό σας τη ζωή την οποία ποθείτε.

Πνεύμονες (προβλήματα)

'Νιώθω κατάθλιψη και λύπη. Φοβάμαι να δεχτώ τη ζωή. Πιστεύω πως δεν αξίζω να ζω μια ολοκληρωμένη ζωή.'

Οι πνεύμονές μας παρέχουν την ικανότητα να δεχόμαστε μέσα μας και να δίνουμε προς τα έξω τη ζωή. Τα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε από τους πνεύμονες συνήθως σημαίνουν πως φοβόμαστε να δεχόμαστε μέσα μας τη ζωή ή ίσως πως νιώθουμε ότι δεν έχουμε το δικαίωμα να ζήσουμε ολοκληρωμένα.

Πόδια

Τα πόδια μας έχουν άμεση σχέση με την γείωσή μας. Με την επιβίωσή μας, με τη ζωή, με το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον μας. Πολλοί ηλικιωμένοι δύσκολα περπατούν, μερικοί κυριολεκτικά σέρνονται. Η επιβίωση γίνεται κάτι πολύ δύσκολο γι' αυτούς και συχνά απογοητεύονται γιατί νιώθουν πως δεν έχουν που να πάνε. Τα μικρά παιδιά όμως έχουν ευτυχισμένα πόδια, πόδια που χορεύουν.

Ποδιών προβλήματα

Νιώθω φόβο για το μέλλον και για την πρόοδο μου στη ζωή.

Πόνοι

Λαχταρώ την αγάπη και τη στοργή. Αισθάνομαι ένοχος. Η ενοχή ψάχνει πάντα την τιμωρία.

Πόνοι περιόδου- δυσμηνόρροια

Οι πόνοι της περιόδου επιδεινώνονται όταν δεν αγαπάμε αρκετά τον εαυτό μας. Όταν πασχίζετε για αγάπη έξω από τον εαυτό σας, δεν μπορείτε να τον

φροντίσετε και να τον θρέψετε, όταν πραγματικά το χρειάζεστε. Χρειάζεται να εστιάσετε την προσοχή σας πάνω σε σας τις ίδιες και να αναπτύξετε την αίσθηση της αγάπης του εαυτού σας.

Πονοκέφαλοι

Αναιρώ τον εαυτό μου. Κάνω αυστηρή αυτοκριτική. Φοβάμαι.

Προεμμηνορροϊκό σύνδρομο

Επιτρέπετε στη σύγχυση να κυριαρχεί. Δίνετε δύναμη σε εξωτερικές επιδράσεις. Απορρίπτετε τις γυναικείες ιδιότητες.

Προστάτης (προβλήματα)

Νοητικοί φόβοι που αποδυναμώνουν τον ανδρισμό μας. Παραιτούμαστε ή νιώθουμε σεξουαλική πίεση και ενοχές. Τα προβλήματα του προστάτη έχουν μεγάλη σχέση με την έλλειψη αυτοεκτίμησης του άντρα, που πολλές φορές πιστεύει πως μεγαλώνοντας χάνει κάτι από τον ανδρισμό του.

Προστατίτιδα – υπερτροφία προστάτη

Αισθάνεστε φοβισμένοι για το μέλλον σας γιατί νομίζετε ότι έχετε χάσει τη δύναμη του ανδρισμού σας. Χρειάζεστε να επιτρέψετε στον εαυτό σας να αισθανθεί ευάλωτος, με σκοπό να βρείτε την εσωτερική σας δύναμη και να ανανεώσετε τους σκοπούς και τους στόχους σας σ’ αυτή τη φάση της ζωής σας.

Πρόσωπο

Αντιπροσωπεύει αυτό που δείχνουμε στον κόσμο. Ένα πλαδαρό με γερασμένες γραμμές πρόσωπο, δείχνει πλαδαρές σκέψεις του νου και βαθιά δυσαρέσκεια για τη ζωή.

Πρωκτός φαγούρα – πόνος - αιμορραγία

Ενοχές για το παρελθόν. Έχουμε τύψεις και ενδόμυχη επιθυμία για αυτοτιμωρία. Νομίζουμε ότι δεν είμαστε αρκετά καλοί. Νιώθουμε θυμό και απογοήτευση.

Ρ

Ραχιαία κύρτωση

Ανικανότητα να ακολουθήσουμε τη ροή της στήριξης της ζωής. Φοβόμαστε και προσπαθούμε να κρατηθούμε στις παλιές ιδέες. Δεν εμπιστευόμαστε τη ζωή. Έλλειψη ευθύτητας. Δεν έχουμε το θάρρος της γνώμης μας.

Ρευματισμοί

Νιώθουμε ότι είμαστε θύματα, μας λείπει η αγάπη και έχουμε χρόνια πικρία, ίσως και μνησικακία.

Ρευματοειδής αρθρίτιδα

Ασκούμε βαθιά κριτική στην εξουσία. Αισθανόμαστε καταπιεσμένοι.

Ρέψιμο

Νιώθουμε φόβο. Καταβροχθίζουμε τη ζωή πολύ γρήγορα.

Ρίγη

Έχουμε τάση και επιθυμούμε να αποτραβηχτούμε ψυχικά από το περιβάλλον και να κλειστούμε στον εαυτό μας. Δε θέλουμε να μας ενοχλούν.

Ρινικές αιμορραγίες

Έχουμε ανάγκη αναγνώρισης. Νιώθουμε παραγκωνισμένοι και απαρατήρητοι. Λαχταράμε την αγάπη.

Ροχαλητό

Έχουμε πεισματική άρνηση να απελευθερώσουμε τα παλιά πρότυπα.

Σ

Σεξουαλικά μεταδιδόμενες ασθένειες (Έρπης, γοννόρροια, κονδυλώματα, θηλώματα, σύφιλη, χλαμύδια κλπ)

Όταν αισθάνεστε να είστε σε σύγκρουση σε σχέση με το σεξ ή σε σχέση με τη δική σας σεξουαλικότητα, μπορεί να δημιουργηθεί ένα μπλοκάρισμα στην γεννητική σας περιοχή.

Τέτοιους είδους σύγκρουση μπορεί να προέλθει από το ότι αισθάνεστε το σεξ ή συγκεκριμένες σεξουαλικές σκέψεις σαν «βρώμικες», ή αν αισθάνεστε συναισθηματικά ανικανοποίητοι από τη σεξουαλική σας δραστηριότητα. Αυτά τα συναισθήματα μπορούν να αναπτύξουν μέσα σας μια έλλειψη αυτοσεβασμού και αγάπης. Όταν εμπλέκεστε σε κάποια σεξουαλική έκφραση, χρειάζεστε να αισθάνεστε ότι η αγάπη δίνεται και λαμβάνεται ελεύθερα.

Σίδηρος έλλειψη

Δεν αισθάνεστε δυνατοί στα θεμέλιά σας, ίσως και σε ολόκληρο τον εαυτό σας, χωρίς την αγάπη και τη στοργή από άλλους. Χρειάζεστε να συνδεθείτε καλύτερα με τον φυσικό σας εαυτό και να αισθανθείτε την αγάπη να πάλλεται μέσα στο σώμα σας. Αυτό είναι που θα σας δώσει πίσω την εσωτερική σας δύναμη και τη χαμένη ζωτικότητα. Μην το αμελείτε…

Σκληροδερμία

Είμαι ανασφαλής και απροστάτευτος. Νιώθω εκνευρισμό και απειλή από τους άλλους. Προσπαθώ να προστατευτώ.

Σκλήρυνση κατά πλάκας

Έχω νοητική σκληρότητα, έλλειψη καλοσύνης, ισχυρή θέληση, ακαμψία. Φοβάμαι.

Σκολίωση

Φορτώνομαι τα βάρη της ζωής. Νιώθω αβοήθητος και δεν έχω ελπίδες

Σκωληκοειδίτιδα

Είχατε μια έντονη συγκίνηση που δεν εκφράστηκε αρκετά και σαν αποτέλεσμα σας έκανε να γυρίσετε βίαια στο παρελθόν και να παραμείνετε εκεί με σκληρό έλεγχο. Χρειάζεστε να ελευθερώσετε αυτό το καταπιεσμένο συναίσθημα έτσι ώστε να απεμπλακείτε από αυτό και να συνεχίσετε με τη ζωή σας.

Σπαστική κολίτιδα

Δεν αισθάνεστε άνετα να διεκδικήσετε ή να ζητήσετε αυτό που θέλετε, έτσι συγκρατείτε τον εαυτό σας και κρατάτε πράγματα μέσα σας. Όταν αισθανθείτε αρκετά χαλαροί για να εκφράσετε τις ιδέες και γνώμες σας και να μοιραστείτε γενναιόδωρα τη γνώση που διαθέτετε, η χώνεψή σας θα ξαναγίνει ισορροπημένη και αρμονική.

Σπλήνα

Έχω έμμονες ιδέες για διάφορα πράγματα.

Σπίλοι (κρεατοελιές)

Έχω μικρές εκφράσεις μίσους. Έχω την πεποίθηση πως είμαι άσχημος.

Στειρότητα

Φοβάμαι και αντιστέκομαι στην πορεία της ζωής ή δεν έχω την ανάγκη να ζήσω την εμπειρία του γονιού.

Στόμα

Αντιπροσωπεύει την πρόσληψη νέων ιδεών και τροφής.

Προβλήματα στο στόμα σημαίνουν ότι έχουμε παγιωμένες απόψεις, στενομυαλιά, ανικανότητα να δεχτούμε νέες ιδέες.

Στομάχι

Το στομάχι χωνεύει όλες τις νέες ιδέες και τις εμπειρίες που αποκτούμε. Ποιον δεν μπορούμε να χωνέψουμε; Ποιος μας κάθεται στο στομάχι;

Αν έχουμε στομαχικά προβλήματα, αυτό συνήθως σημαίνει πως δε γνωρίζουμε πώς να αφομοιώσουμε τις καινούργιες μας εμπειρίες. Φοβόμαστε.

Το στομάχι μας αντανακλά το πόσο καλά είμαστε ικανοί να χωνέψουμε νέες ιδέες και εμπειρίες. Σαν το πρωτεύον όργανο μέσα στην πεπτική διαδικασία μας, αντιπροσωπεύει την αρχική συναισθηματική μας απόκριση σε μια νέα κατάσταση ή ιδέα. Όταν δεχόμαστε μια νέα εμπειρία αρμονικά, το στομάχι μας χωνεύει την τροφή με ευκολία. Όταν όμως αισθανόμαστε φόβο, ασυνείδητα συμβαίνει μια απόρριψη των εμπειριών της ζωής και τότε το στομάχι μας δεν επεξεργάζεται την τροφή, τόσο καλά, όσο θα έπρεπε.

Στομαχικά προβλήματα

Τρόμος. Φόβος του καινούργιου. Ανικανότητα να αφομοιώσω το καινούργιο.

Στομάχι Καούρες

Φόβος. Φόβος. Φόβος. Ασφυκτικός φόβος.

Στομαχικά έλκη

Έχετε ασκήσει εξαιρετική πίεση πάνω στον εαυτό σας σαν αποτέλεσμα φόβου και ανησυχίας για το τι θα μπορούσε να σας συμβεί αν αφήνατε τον εαυτό σας να χαλαρώσει. Χρειάζεστε να ελευθερώσετε τον έλεγχό σας εμπιστευόμενοι την ικανότητά σας να δώσετε στον εαυτό σας την υπομονή και αγάπη που χρειάζεστε για να τα βγάλετε πέρα σε κάθε κατάσταση. Το έλκος είναι κάτι περισσότερο από το φόβο, είναι ένας εφιαλτικός φόβος πως δεν είμαστε αρκετά καλοί. Φοβόμαστε πως δε φερόμαστε αρκετά καλά σε έναν από τους γονιούς μας ή πως δεν είμαστε αρκετά καλοί για το αφεντικό μας. Δεν μπορούμε να χωνέψουμε ποιοι είμαστε. Σπαράζουμε τα σωθικά μας προσπαθώντας να ευχαριστήσουμε τους άλλους. Δεν έχει καμιά σημασία πόσο σημαντική είναι η δουλειά μας, η αυτοεκτίμησή μας είναι πολύ χαμηλή, σε σημείο που φοβόμαστε πως οι άλλοι θα ανακαλύψουν ποιοι είμαστε…

Συκώτι

Το συκώτι είναι έδρα του θυμού και των πρωτόγονων συγκινήσεων. Είναι ένα από τα πιο ανθεκτικά και σκληρά εργαζόμενα όργανα μέσα στο σώμα μας.

Επηρεάζεται από έντονα συναισθήματα όπως η οργή, η πικρία, η απογοήτευση και η ζήλια. Όταν αυτές οι συγκινησιακές καταστάσεις γίνονται χρόνιες μας μεταφέρουν «συναισθηματική τοξικότητα» και η ικανότητα του συκωτιού να αποβάλλει τοξίνες αρχίζει να καταρρέει. Το συκώτι σχετίζεται ιδιαίτερα με θέματα ελέγχου και υπευθυνότητας και ως εκ τούτου τα χρόνια παράπονά μας και η σκληρή αυτοκριτική επηρεάζουν πολύ αρνητικά τη λειτουργία του συκωτιού μας.

Συκώτι (προβλήματα)

Νιώθω μόνιμα παραπονεμένος. Δικαιολογώ το να κατηγορώ τους άλλους για να ξεγελώ τον εαυτό μου. Αισθάνομαι άσχημα.

Τ

Τραύλισμα.

Νιώθω ανασφάλεια και έλλειψη έκφρασης του εαυτού μου. Δε μου επιτρέπεται να κλάψω.

Τριχοφάγος

Επιτρέπω στους άλλους να με επηρεάζουν. Δεν αισθάνομαι αρκετά καλός ή αρκετά δυνατός.

Υ

Υπερθυρεοειδισμός - υποθυρεοειδισμός

Ο θυρεοειδής αδένας είναι ο ρυθμιστής πολλών οργάνων μέσα στο σώμα μας. Αν νιώθετε περιορισμένη έκφραση των επιθυμιών της ψυχής σας, η όλη λειτουργία του σώματός σας μπαίνει σε κίνδυνο. Ίσως να αισθάνεστε περιορισμένοι επειδή νιώθετε ανίκανοι να κάνετε αυτά που θέλετε να κάνετε. Αυτό σας προκαλεί μια αίσθηση απελπισίας και ανικανότητας στο να εκφράσετε αυτό που θέλετε, με αποτέλεσμα να προκαλείται υποθυρεοειδισμός. Αν από την άλλη μεριά οργίζεστε συχνά λόγω του ότι νιώθετε ότι έχετε χάσει τον έλεγχο της ζωής σας, αυτό θα σας προκαλέσει υπερθυρεοειδισμό. Χρειάζεστε να τιμήσετε αυτό που η καρδιά σας σας λέει, κάνοντας μικρά αλλά σταθερά βήματα για να το κάνετε πραγματικότητα.

Υπέρταση, Υπόταση

Παλιές αιτίες:

Υψηλή πίεση του αίματος Συναισθηματικά προβλήματα που υπάρχουν από παλιά και δε βρήκαν τη λύση τους.

Χαμηλή πίεση του αίματος Μου έλειπε η αγάπη κατά την παιδική ηλικία. Νιώθω ηττοπάθεια.

Αισθάνεστε πιεσμένοι να είστε κάτι που δεν είστε, από κάποια εξωτερική επιρροή. Αυτό σημαίνει ότι παραμελείτε ή προδίδετε τη δική σας ευτυχία, πράγμα το οποίο σας προκαλεί στο παρόν μια από τις δύο παρακάτω αντιδράσεις.

Παρούσες αιτίες:

Υπέρταση – νιώθετε θυμό, απογοήτευση και αντίσταση σε αυτό που κάνετε, γιατί η καρδιά σας δεν είναι μέσα του, ή

Υπόταση – όταν αισθάνεστε αποστραγγισμένοι και ανίκανοι να δοθείτε σε κάτι, αφού η καρδιά σας δεν είναι μέσα σ’ αυτό.

Χρειάζεστε να είστε αληθινοί με τον εαυτό σας και να ζείτε σύμφωνα με αυτό που η καρδιά σας θέλει, αφιερώνοντας την ενέργεια σας σε οτιδήποτε σας κάνει να αισθάνεστε ζωντανοί και ενθουσιασμένοι με τη ζωή σας.

Φ

Φαρυγγίτιδα

Έχετε καταπιέσει τον εαυτό σας μειώνοντας την αυτό- έκφρασή σας. Αυτό σας καταβάλλει γιατί δε μιλάτε άμεσα γι’ αυτό που θέλετε ενώ ταυτόχρονα χρειάζεστε κάποιον να καταλάβει την οπτική σας στα θέματα που συζητάτε. Δε δίνετε στον εαυτό σας αρκετή αξιοπιστία γι’ αυτό που θέλετε να πείτε, έτσι προσκολλάστε στο αν οι άλλοι γύρω σας το αποδέχονται ή όχι. Χρειάζεστε μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση και θάρρος με σκοπό να είστε αληθινοί με τον εαυτό σας και να επικοινωνείτε ελεύθερα ανεξάρτητα για το τι μπορεί να πιστεύουν οι άλλοι για σας.

Φλεβίτιδα

Θυμώνουμε και απογοητευόμαστε. Κατηγορούμε τους άλλους για τον περιορισμό και την έλλειψη χαράς στη ζωή μας.

Φυματίωση

Μαραζώνουμε από εγωισμό, γινόμαστε δεσποτικοί. Κάνουμε σκληρές σκέψεις. Εκδικούμαστε.

Φωνής απώλεια – βραχνάδα

Συγκρατείτε αυτό που θέλετε να πείτε γιατί δεν πιστεύετε ότι θα έχει κάποιο αποτέλεσμα στη ζωή σας ή σε αυτούς που βρίσκονται γύρω σας. Χρειάζεστε να αισθανθείτε πιο δυνατοί για να εκφράσετε αυτό που θέλετε άμεσα.

Χ

Χέρια – βραχίονες

Τα μπράτσα (οι βραχίονες) μας παρέχουν την ικανότητα να αγκαλιάζουμε τις εμπειρίες της ζωής. Το πάνω μέρος τους έχει σχέση με την επιδεξιότητα και το κάτω με τις λεπτοφυέστερες ικανότητες μας. Στις κλειδώσεις αποθηκεύουμε τις παλιές μας συγκινήσεις και στους αγκώνες την ευελιξία μιας αλλαγής κατευθύνσεων. Είμαστε ευέλικτοι για να αλλάξουμε κατεύθυνση στη ζωή μας ή μήπως τα παλιά τραύματα μας κρατούν πάντα στο ίδιο σημείο;

Με τα χέρια μας αρπάζουμε και κρατούμε σφιχτά. Άλλοτε πάλι αφήνουμε τα πράγματα να γλιστρήσουν μέσα από τα χέρια μας και άλλοτε τα κρατάμε για πολύ χρόνο. Είμαστε επιδέξιοι, αδέξιοι, σφιχτοχέρηδες, ανοιχτοχέρηδες, τσιγκούνηδες, σπάταλοι. Μοιράζουμε τα πάντα με τα χέρια μας. Μπορούμε να χειριστούμε τον εαυτό μας όπως θέλουμε ή δεν μπορούμε να χειριστούμε τίποτε εύκολα. Δίνουμε χέρι βοηθείας σε κάποιον...

Τα χέρια μπορεί να είναι απαλά ή σκληρά, με χοντρές κλειδώσεις από την υπερβολική σκέψη ή παραμορφωμένα από την κριτική που οδηγεί σε αρθρίτιδα. Σφίγγουμε τα χέρια από το φόβο για κάτι που δε θέλουμε να χάσουμε, από το φόβο πως ποτέ δε θα έχουμε αρκετά ή από το φόβο μήπως δεν κρατήσουμε κάτι αν δεν το σφίξουμε πολύ.

Χοληστερίνη

Φραγμένοι δίοδοι της χαράς. Φοβόμαστε να δεχτούμε τη χαρά.

Χολόλιθοι

Νιώθουμε πικρία. Μας βασανίζουν σκληρές και άκαμπτες σκέψεις.

Χρόνιας κόπωσης σύνδρομο – Λήθαργος

Παθαίνουμε χρόνια κούραση όταν το σώμα μας, ο νους και οι ψυχές μας δεν εμπλέκονται ισοδύναμα με αυτό που κάνουμε στη ζωή μας. Όταν δεν αισθανόμαστε μια αίσθηση σκοπού σε οτιδήποτε κάνουμε ή όταν ο νους μας κυβερνά απόλυτα τις καρδιές και τα σώματά μας, δημιουργούμε μια ανισορροπία επειδή κάποια από τα μέρη μας απεμπλέκονται από τη διαδικασία ζωής μας, ενώ άλ-

λες δυνάμεις μας οδηγούν να συνεχίσουμε. Αυτή είναι η ανισορροπία που μας κάνει να αισθανόμαστε κουρασμένοι και εξαντλημένοι.

Η χρόνια κούραση και ο λήθαργος στην καθημερινότητά μας, μπορεί να σχετίζεται με κάποιο από τα παρακάτω θέματα:

Δεν μαθαίνουμε ότι χρειαζόμαστε να μάθουμε από την παρούσα κατάστασή μας, έτσι δεν μπορούμε να κινηθούμε προς τα εμπρός και να δημιουργήσουμε νέα πράγματα για τον εαυτό μας.

Αισθανόμαστε καταβεβλημένοι από τη ζωή επειδή πιστεύουμε ότι δεν έχουμε αυτά που θέλουμε. Αυτό μας κάνει να αισθανόμαστε κουρασμένοι και ηττημένοι.

Δεν αισθανόμαστε ότι η ζωή μας έχει σκοπό ή νόημα, έτσι της επιτρέπουμε να γίνει μια καθημερινή αγγαρεία ή μια μηχανική ύπαρξη.

Ο νους μας έχει σπρώξει πέρα από τις φυσικές μας ικανότητες, έτσι το σώμα μας λέει ότι χρειάζεται να ξεκουραστεί, με σκοπό να επικεντρώσουμε την ενέργεια μας, σε έναν πιο εσωτερικά επωφελή τρόπο.

Χρόνιες ασθένειες

Αρνούμαι να αλλάξω. Φοβάμαι το μέλλον. Δεν αισθάνομαι ασφάλεια.

Ψ

Ψυχρότητα

Προέρχεται από φόβο. Αρνούμαστε την ευχαρίστηση και την απόλαυση. Η γυναικεία ψυχρότητα προέρχεται από το φόβο ή την πεποίθηση πως είναι κακό να χαίρεται κανείς το σώμα του. Προέρχεται επίσης και από την απέχθεια

που νιώθει για το εαυτό της και μπορεί να ενταθεί ύστερα από την κακή συμπεριφορά ενός αδιάφορου συντρόφου.

Ψωρίαση

Φοβόμαστε μήπως πληγωθούμε. Απονεκρώνουμε τις αισθήσεις και τον εαυτό μας. Αρνιόμαστε να πάρουμε την ευθύνη των συναισθημάτων μας.

Ω

Ώμοι

Υπάρχουν για να φέρνουν τη χαρά και όχι φορτία. Τα φορτία της ζωής συσσωρεύονται εκεί σαν πόνοι ή πιασίματα των μυών.

Ωοθήκες

Αντιπροσωπεύουν τα σημεία της δημιουργίας, τη δημιουργικότητά σας. Η ανισορροπία και η απόρριψη της θηλυκότητας ή της μητρότητας σας κάνει να νιώθετε ενοχή και φόβο και στη συνέχεια προσβάλλει τις ωοθήκες σας.

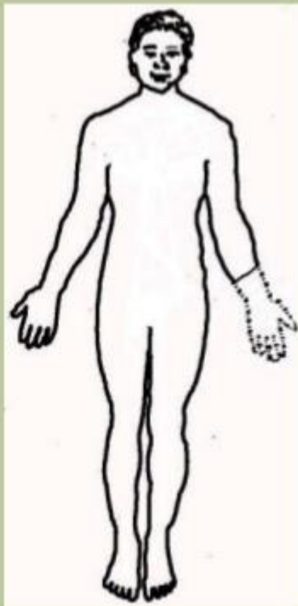
Ο ΝΟΜΟΣ ΤΟΥ ΚΑΡΜΑ

ΚΑΙ ΠΩΣ ΕΠΕΜΒΑΙΝΕΙ

ΣΤΙΣ ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΕΣ

ΜΑΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ

The Etheric Body



is a duplicate of the body physical with which it channels information, energies and stimuli into and within.

Some refer to this energy as 'Life Force'

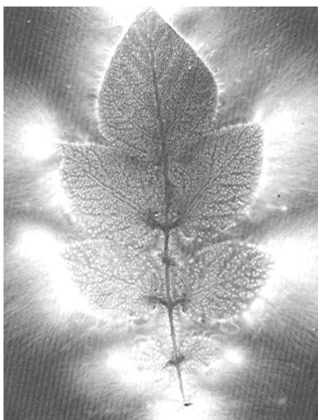
It is integrated into and throughout the body physical and remains for a period of time after parts of the physical have been removed e.g. amputation of limbs/organs or cutting away parts of a plant or leaf – 'Phantom Leaf Effect'

Πηγή: https://image.slidesharecdn.com/introductiontothesubtlebodies-140116113435-phpapp01/95/introduction-to-the-subtle-bodies-12-638.jpg?cb=1392368799

ΚΑΡΜΙΚΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΚΑΙ ΑΙΘΕΡΙΚΟ ΣΩΜΑ

Πολλοί σύγχρονοι, πνευματικά εξελιγμένοι επιστήμονες, διερευνούν στις μέρες μας την φύση των λεπτοφυών ενεργειακών σωμάτων του ανθρώπου. Η προσπάθεια αυτή έχει ξεκινήσει τον προηγούμενο αιώνα μέσα από τη φωτογράφηση Κίρλιαν, ένα προϊόν έρευνας δύο Ρώσων επιστημόνων, το οποίο δημιουργείται από ένα υψηλής συχνότητας ηλεκτρομαγνητικό πεδίο. Το αποτέλεσμα αυτού του είδους φωτογράφησης είναι η εικόνα μιας «κορώνας» ενέργειας γύρω από τα μέλη του ανθρώπινου σώματος που έρχονται σε επαφή με αυτό το ηλεκτρομαγνητικό πεδίο.





Το “φαινόμενο φάντασμα” σε κομμένο φύλλο.

Οι δύο φωτογραφίες δείχνουν το φύλλο πριν και μετά το κόψιμο, φωτογραφημένο με συσκευή Κίρλιαν. Βάσει τούτου και πολλών άλλων παρόμοιων φαινομένων δεν θα πρέπει να είμαστε και πολύ σίγουροι για το “ό,τι βλέπουν τα μάτια μας είναι και η Αλήθεια...”

Η «κορώνα» αυτή της βιο-ενέργειας δημιουργείται γύρω από το φυσικό τμήμα των οργανικών ιστών, το οποίο μπορεί να εμφανισθεί ακόμη και αν ένα μέρος αυτού αποκοπεί! Αν για παράδειγμα πάρουμε μια φωτογραφία Κίρλιαν για ένα φύλλο, και ύστερα κόψουμε το μεγαλύτερο μέρος του, η επόμενη φωτογραφία θα μας δείξει πάλι ολόκληρη την ενεργειακή κορώνα-αιθέρα γύρω από αυτό το υπολειμματικό φύλλο.

Μπορούμε έτσι να υποθέσουμε ότι τα ενεργειακά σώματα των οργανικών όντων παραμένουν «ζωντανά» ακόμη και μετά από τον φυσικό «θάνατο» των φυσικών τους αντιγράφων.

Δυστυχώς δεν έχει έρθει ακόμη η ώρα που η σύγχρονη τεχνολογία θα έχει να προσφέρει ΑΠΟΔΕΙΞΕΙΣ για την επιστημονικά τεκμηριωμένη ύπαρξη αυτών των «σωμάτων» των έμβιων όντων.

Πολλές προσπάθειες γίνονται σήμερα και πολλοί ισχυρίζονται για νέες μεθόδους φωτογράφησης ή απεικόνισης της «αύρας» των οργανικών ιστών αλλά ακόμη η όλη υπόθεση είναι στα σπάργανα...

Αρκετοί ευαίσθητοι άνθρωποι όμως, οι ονομαζόμενοι ενορατικοί, μπορούν να δουν αυτό το ενεργειακό πεδίο (που πολλές φορές ονομάζουν αύρα ή διπλό

αιθερικό ή ακόμη λανθασμένα και αστρικό σώμα) το ίδιο και σεις που διαβάζετε αυτό το άρθρο θα μπορούσατε να δείτε κάποια τμήματα αυτού του μορφογενετικού πεδίου αν περνούσατε μέσα από την κατάλληλη εκπαίδευση. Αυτό το ενεργειακό πεδίο περιέχει ένα τεράστιο αριθμό πληροφοριών σχετικά με τις προδιαθέσεις ασθένειας ή υγείας, την συναισθηματική μας κατάσταση, τις νοητικές μας τάσεις και στα μάτια κάποιων ειδικών και τμήματα από τις προηγούμενες ζωές μας.

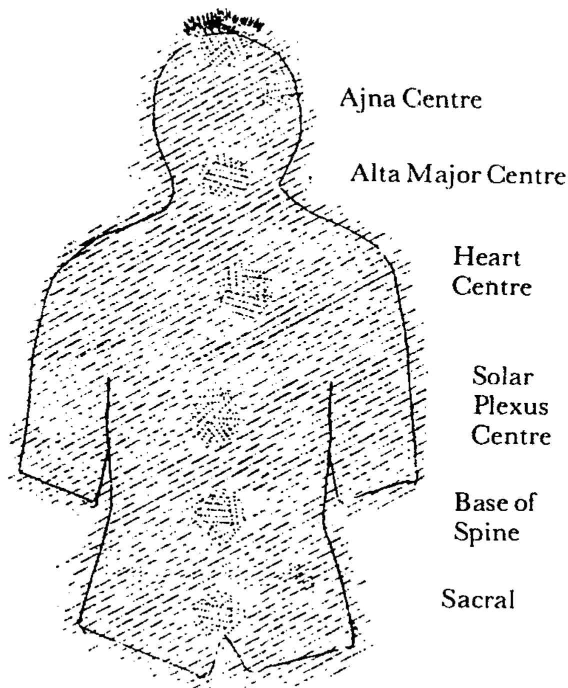
Η αύρα είναι κατασκευασμένη από πολλές διαφορετικές «στιβάδες». Έχει σε πολύ γενικές γραμμές ένα φυσικό-ενεργειακό τμήμα, ένα συγκινησιακό, ένα διανοητικό και ένα πνευματικό. Αυτές οι στιβάδες εμφανίζονται στα μάτια ενός ενορατικού σαν έγχρωμες ζώνες φωτός ή στροβιλιζόμενα σύννεφα ενέργειας.

Κάθε μπλοκάρισμα αυτών των ενεργειών, το οποίο αναπόφευκτα προκαλεί αργά ή γρήγορα ασθένεια, γίνεται ορατό στη αντίστοιχη περιοχή και επηρεάζει πολλές περιοχές του φυσικού μας σώματος.

Μια επιβάρυνση από προηγούμενη ζωή στο συναισθηματικό επίπεδο (αστρική αύρα), η οποία βαραίνει τους ώμους μας, με την κυριολεκτική και την συμβολική έννοια του όρου, θα εκδηλώνεται στην παρούσα ζωή σαν ένα αυχενικό σύνδρομο, ή πόνοι στο σβέρκο, όπως και στους ώμους ή ακόμη και στην άνω περιοχή της πλάτης.

Ένα μπλοκάρισμα στο πνευματικό επίπεδο του τύπου «δεν μπορώ να κινηθώ προς τα εμπρός», θα εκδηλώνεται στο διανοητικό επίπεδο σαν μια σκέψη τύπου «έχω κολλήσει», στο συναισθηματικό επίπεδο σαν απογοήτευση και στο φυσικό σώμα σαν προβλήματα στα γόνατα ή στα ισχία.

Η ασθένεια, στο μάτι του ενορατικού, φαίνεται σαν μια «δυσχρωμάτωση» στους λεπτοφυείς φορείς του ανθρώπου πολύ πριν αυτή εκδηλωθεί στο φυσικό του σώμα.



Από αυτό, μπορούμε να καταλάβουμε ότι η ρίζα των προβλημάτων υγείας του ανθρώπου βρίσκεται στα λεπτοφυή του σώματα τα οποία επηρεάζουν το καθένα με τη σειρά του το φυσικό του επίπεδο, και δεν γίνεται το αντίθετο, όπως πιστεύει η «σύγχρονη» εξωτερική ιατρική επιστήμη.

Μπορούμε να απεικονίσουμε την αύρα του ανθρώπου σαν ένα «αιθερικό αποτύπωμα» το οποίο συγκρατεί τις σκέψεις, τα συναισθήματα και της εμπειρίες αυτής και των άλλων ζωών μας.

Ουσιαστικά ο “αιθέρας”[1] ή λεπτοφυής ενέργεια διοχετεύεται στο ανθρώπινο σώμα ακολουθώντας γραμμές δύναμης που σχηματίζουν ένα περίπλοκο αόρατο δίχτυ καλωδιώσεων. Η γνωστή Κινέζικη ιατρική μέθοδος του

---

[1] *“Λεπτοφυής ύλη και αιθέρας είναι όροι συνώνυμοι και αυτός ο αιθέρας απαντάται σ' όλα τα πεδία με διάφορες μορφές και δεν είναι παρά μια διαβάθμιση της κοσμικής ατομικής ύλης, που όταν είναι αδιαφοροποίητη ονομάζεται στα σανσκριτικά Μουλαπρακρίτι ή πρωτογενής προγενετική ουσία και όταν διαφοροποιείται από τη Συνείδηση (ή την Ενεργοποιούσα Ζωή, τον Θεϊκό Λόγο) ονομάζεται Πρακρίτι ή Κουνταλίνι Σάκτι, Αποθεωμένη Θηλυκή Αρχή, Υπερουσία ή Αιθερική ύλη.*

Βελονισμού, ενεργοποιεί αυτές τις γραμμές δύναμης, που ονομάζει μεσημβρινούς, για να αποκαταστήσει τη χαμένη ισορροπία και την υγεία σ' έναν οργανισμό.

Οι περισσότερες ασθένειες έχουν την αιτία τους σε κάποια ζημιά ή διακοπή του ενεργειακού αυτού δικτύου, που είναι υπεύθυνο για τη λειτουργία κάποιου οργανικού συστήματος.

Πάνω στο ίδιο αυτό σώμα βρίσκονται τα αόρατα αιθερικά κέντρα ενέργειας (τα τσάκρας), που διακρίνονται αμυδρά στο παραπλεύρως σχήμα.

Οι «κολλημένες» πεποιθήσεις μας, οι επίμονες σκέψεις, τα επώδυνα συναισθήματα κ.λ.π, τα οποία απευθύνονται σ' αυτά τα λεπτοφυή μας σώματα, έχουν ένα αναπόφευκτο αποτέλεσμα πάνω στην φυσική μας ύπαρξη πάνω σ' αυτό τον πλανήτη.

Όλοι υποφέρουμε και πονάμε από τις ασθένειες της Ψυχής μας… Ακόμη και η υλιστική δυτική μας ιατρική αναγνωρίζει την προέλευση κάποιων ασθενειών από ψυχοσωματικά αίτια.

Μπορούμε όμως να αναπτύξουμε αυτή την επιστημονική αλήθεια ένα στάδιο ακόμη πιο πέρα. Μπορούμε να πούμε ότι συγκεκριμένες εμπειρίες προηγούμενων ζωών εγγράφονται πάνω στο «αιθερικό αποτύπωμά μας» και μεταφέρονται στο σήμερα από μια περασμένη ζωή σαν μια φυσική ή συγκινησιακή συνέπεια.

Έτσι, για παράδειγμα, αν παρατηρήσουμε μια σύγχρονη γυναίκα που πάσχει από άσθμα, η οποία υποφέρει από μια συγκινησιακή εσωτερική «βεβαιότητα» του τύπου «το άξιζα αυτό», μπορούμε να ανακαλύψουμε πίσω από αυτή τη δήλωση να κρύβεται π.χ ένας προηγούμενος θάνατος από εσωτερική θλίψη με μια έμμονη νοητική ιδέα του τύπου που αναφέραμε πριν, στην οποία άφησε τη ζωή της να καταστραφεί μέχρι θανάτου!

Κυριολεκτικά «έκοψε την ανάσα της» και το αιθερικό της αποτύπωμα μετέφερε σήμερα στο φυσικό της εντύπωμα την προδιάθεση για ασθένεια στην περιοχή των πνευμόνων, την δυσκολία της να αναπνέει, το συναισθηματικό ε-

ντύπωμα της ενοχής και της ασφυξίας, όπως και το διανοητικό αποτύπωμα της σκέψης «πρέπει να πληρώσω γι' αυτό….»

Το πνευματικό της «αιθερικό αποτύπωμα» μετέφερε την επιθυμία να «αποκαταστήσει» τον πόνο και τα βάσανα που είχε πιθανά προκαλέσει σε άλλους ανθρώπους σ' αυτή την περασμένη ζωή της.

Σαν αποτέλεσμα το φυσικό της σώμα εμφάνισε άσθμα αφού η Ψυχή της αποφάσισε να αποδώσει Κάρμα στην προσωπικότητά της μέσω ασθένειας και πόνου ή/για να καταφέρει να ξεπεράσει τον πόνο της βοηθώντας άλλους ανθρώπους να θεραπεύουν τις δικές τους ασθένειες. Έτσι, ο δρόμος θεραπείας της θα μπορούσε να είναι εκείνος στον οποίο σήμερα η ίδια Ψυχή θα κατάφερνε να ανακουφίσει άλλους ανθρώπους από τα προβλήματα της υγείας τους.

Σας δίνω έτσι μια ιδέα πως λειτουργεί το Κάρμα σε επίπεδο Ψυχής και ψυχοσωματικής υγείας του σήμερα;

Από τα μέσα του αιώνα που ξεκίνησε η θεραπεία μέσω αναδρομών ζωής, παρουσιάστηκαν αποδείξεις ότι συγκεκριμένα τμήματα του φυσικού μας σώματος μεταφέρουν συγκεκριμένες επιπτώσεις από σκέψεις και εμπειρίες προηγούμενων ζωών.

Οι επίμονες αυτές σκέψεις εντυπώθηκαν στο αιθερικό πρόπλασμα της Ψυχής και γίνονται σήμερα ορατές σαν συγκεκριμένες προδιαθέσεις για ασθένειες.

Παρακάτω αναφέρουμε μερικές από τις πιο συνηθισμένες, σύμφωνα με τις καταγραφές που δόθηκαν από ασθενείς οι οποίοι έκαναν αναδρομές ζωής και θεραπεύτηκαν:

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΤΟ ΚΕΦΑΛΙ - ΗΜΙΚΡΑΝΙΕΣ:
Λανθασμένη χρήση της ψυχικής ενέργειας
Κατηγορία και καταδίκη για μαγεία
Μπλοκαρισμένη ψυχοπνευματική επικοινωνία
Εμμονές στη σκέψη τύπου «δεν μπορώ να σταματήσω να σκέφτομαι γι' αυτό»
Κατάθλιψη σε προηγούμενες ζωές (όπως ίσως και σ' αυτή)

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΤΑ ΜΑΤΙΑ:
Μπλοκαρισμένη αντίληψη
Θεωρήσεις τύπου «δεν μπορώ να το δω αυτό»

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΤΑ ΙΓΜΟΡΕΙΑ:
Ψυχικό μπλοκάρισμα
Καταπιεσμένα δάκρυα
Χρόνια λύπη

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΤΑ ΑΥΤΙΑ:
«Δεν θέλω να ακούσω γι' αυτό»

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΕ ΤΟ ΛΑΙΜΟ:
Καταπιεσμένη ή μπλοκαρισμένη επικοινωνία σε προηγούμενες υπάρξεις (ίσως και σ'αυτή)…
Επαναλαμβανόμενες σκέψεις τύπου «δεν πρέπει να μιλήσω», ή «δεν πρόκειται να με ακούσουν» ή «δεν έπρεπε να το έχω πει αυτό»
Χρόνιος φόβος, θυμός ή απογοήτευση

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΤΟΥΣ ΩΜΟΥΣ:
Ανάληψη σαν προσωπική ευθύνη όρκων και υποσχέσεων άλλων που δεν τηρήθηκαν
"Για όλα φταίω εγώ", "πρέπει να κάνω περισσότερα", "είναι δική μου ευθύνη" κ.λ.π
Βάρος από ενοχή

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ-ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΣΤΟ ΣΤΗΘΟΣ-ΚΑΡΔΙΑ:
Συγκινησιακό μπλοκάρισμα
Πνίξιμο σε προηγούμενη ζωή – Τραυματισμός στο στήθος
Συναισθηματικό πλήγωμα
Δηλώσεις του τύπου «δεν μπορώ να αναπνεύσω», «δεν θέλω να τον/την/τους ξαναδώ ποτέ ξανά»
Χρόνια λύπη, ψυχολογική ασφυξία, απώλεια, φόβος, ενοχή, αποπνικτικές συνθήκες ζωής

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΤΟ ΑΝΩ ΤΜΗΜΑ ΤΗΣ ΠΛΑΤΗΣ:
Περιμένοντας ένα χτύπημα
Σκέψεις τύπου «πρέπει να προστατέψω τον εαυτό μου»

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΧΑΜΗΛΑ ΣΤΗΝ ΠΛΑΤΗ ή ΜΕΣΗ
Ανασφάλεια, φόβος
Έλλειψη υποστήριξης
Ντροπή
Έλλειψη ευελιξίας
Δηλώσεις τύπου «δεν θα είμαι ποτέ αρκετός/ή», «Δεν θα ενδώσω», «Δεν πρέπει να δείξω φόβο», «Πρέπει να είμαι δυνατός/ή»
Προσωρινή ή μόνιμη έλλειψη πνευματικής ουσίας και φυσικής αντοχής

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΕ ΤΟ ΣΥΚΩΤΙ:
Χρόνιος θυμός
Έλλειψη δύναμης ή μεγάλη αδυναμία
Ανικανότητα (για δράση)
ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΕ ΤΟ ΠΑΓΚΡΕΑΣ:
"Η ζωή δεν είναι αρκετά γλυκιά"
Ψυχολογική πίκρα
"Δεν είναι δίκαιο"

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΕ ΤΟ ΣΤΟΜΑΧΙ:
Φόβος, πίκρα, τρόμος
Ψυχολογική δηλητηρίαση
«Δεν μπορώ να τον/την/το χωνέψω»
«Τι θα συμβεί αν ...;»

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ:
Κρατώ σε κατοχή
"Δεν μπορώ να το/τον/την αφήσω να φύγει"
Δεν ξεκολλάω από καταστάσεις

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΕ ΤΑ ΝΕΦΡΑ:
Φόβος

«Θα με πιάσουν», «θα με καταλάβουν»

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΜΗΡΟΥΣ – ΓΛΟΥΤΟΥΣ:
Τρομερή αγωνία – ανησυχία – τρόμος
«Πρέπει να φύγω μακριά»
«Τρέξε-τρέξε»
«Δεν θα τα καταφέρω»
«Έχω κολλήσει»

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΕ ΤΟ ΕΝΤΕΡΟ:
Σοκ με έντονη στενοχώρια ή δυσαρέσκεια
Χρόνιο στρες
Έντονες δοκιμασίες που «δεν κατάφερε να αφομοιώσει»
Αίσθηση έλλειψης ικανότητας να αντεπεξέλθει σε υπευθυνότητες
Αυτο-αμφισβήτηση

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΕ ΤΑ ΓΕΝΝΗΤΙΚΑ ΟΡΓΑΝΑ:

Φόβος – σφίξιμο
Παράλυση – μούδιασμα
Βιασμός
Αυστηρές θρησκευτικές πεποιθήσεις
Προηγούμενη ζωή σαν ψυχρή γυναίκα
«Δεν πρέπει να αισθανθώ»
«Δεν πρέπει να το κάνω»
«Το σεξ είναι κακό»
«Αυτό θα με σκοτώσει»

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΕ ΤΑ ΓΟΝΑΤΑ:

Οργή – Χρόνιος θυμός
Αίσθημα αδικίας – Αγανάκτηση
Αλαζονεία – Υπεροψία
Υπερηφάνεια
«Πως τολμάς…»
«Δεν θα λυγίσω»

«Θα σε μάθω εγώ…»

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΣΤΡΑΓΑΛΟΥΣ:
«Τα παρατάω»
«Είναι πολύ αργά για …»
«Είμαι άχρηστος»

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΕ ΤΑ ΠΟΔΙΑ:
«Δεν μπορώ να κινηθώ»
Έλλειψη γείωσης – αστάθεια
Ντροπή – Αποτυχία
Απαισιοδοξία

Αυτές είναι οι πιο κύριες λέξεις κλειδιά για να ξεκινήστε την αναζήτηση του τι σας έχει συμβεί σε προηγούμενες ζωές. Πολλές από αυτές εξακολουθούν να ισχύουν και σήμερα μέσα στις ζωές σας, ιδιαίτερα αυτές που συνδέονται με περιοχές προβλημάτων υγείας σας ή σημεία του σώματός σας με τα οποία νοιώθετε άβολα ή προβληματικά.

Τα αιθερικά προπλάσματα που κατασκεύασε η Ψυχή σας όταν κατέβαινε στους κόσμους της ύλης περιείχαν σε σπερματική μορφή όλες αυτές τις πληροφορίες.



ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Αγαπητοί αναγνώστες,

Μπορείτε τώρα να αξιολογήσετε όλα αυτά, στην προσωπική σας έρευνα και να ανακαλύψετε τα δικά σας προβλήματα χρησιμοποιώντας την απαραίτητη ειλικρίνεια, όπως και την αναγκαία διάκριση για να κατανοήσετε βαθιά, ποιες είναι οι ριζωμένες ψυχοπνευματικές αιτίες που σας κάνουν σήμερα να αρρωσταίνετε και να πονάτε σωματικά ή ψυχικά.

Ο Νόμος του Κάρμα ισχύει για όλους μας. Οι Ψυχές μας ακολουθούν απαράβατα τους κανόνες του και φέρνουν στη σημερινή ζωή μας, ευτυχία ή προβλήματα, ανάλογα με το πως εμείς (οι προσωπικότητες) χειριζόμαστε τις συνθήκες που μας δόθηκαν για προσωπική ανάπτυξη και πνευματική ολοκλήρωση…

Εύχομαι σε όλους σας πνευματική υγεία, δύναμη, θεϊκή βοήθεια και ψυχοσωματική ελευθερία.

Μιχάλης Ροδόπουλος
Πάτμος Σεπτέμβριος 2016